МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
г. Печора

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»

предметная область: физическая культура и ОБЖ

основное общее образование

срок реализации программы- 5 лет

2018 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5—9 классов образовательных учреждений и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 29.12.2014) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- ✓ «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

1. Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
2. Формирование у обучаемых культуры движения, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
3. Приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. Воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
5. Освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современного развития.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназна-чены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основ-ную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в ос-новной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностны-ми, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащи х-ся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятель-ностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения

  и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и

  общие интересы;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных уни-версальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной деятельности и предметно-практической деятельности.Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в р е-альной повседневной жизни учащихся.Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче-ских и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации ч е-ловека, расширяющего возмож ности выбора профессиональной деятельности и обеспе-чивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организа ции и активного ведения здоро-вого образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

-бережное отношение к собственному здоровью и здо ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и сопер-никам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достиж е-нии общих целей при совместной деятельности ;

-ответственное отношение к порученному делу, проявле ние дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятель-ности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физиче-ская культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведе-нием самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами ;

-знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, з а-дач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни , его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового обра - за жизни .

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями , доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способно стей, состояния здоро-вья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и свер стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени - вать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уваже ние к товарищам по команде и соперникам во время игро вой и соревновательной деятельности , соблюдать правила иг-ры и соревнований.

Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование

самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного*

аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[1] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование по физической культуре.

№. п/п	Наименование раздела	количество часов	контрольные, практические упражнения	сроки
	5 класс			
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	**спортивные игры:** баскетбол волейбол футбол	**27** 11 11 5	15	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
4	гимнастика	24	13	октябрь — декабрь
5	лёгкая атлетика	28	12	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	21	11	февраль — март
7	плавание	3	1	март
8	многоборье ГТО	2 в процессе урока		
9	итог	105	51	
	6 класс			
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	**спортивные игры:** баскетбол волейбол футбол	**19** 8 8 3	**15**	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
4	гимнастика	**16**	12	октябрь — декабрь
5	лёгкая атлетика	**13**	13	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	**20**	10	февраль — март
7	плавание	**1**	1	март
8	многоборье ГТО	**1**		в процессе урока
9	итог	**70**	50	
	7 класс			
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	**спортивные игры:** баскетбол волейбол футбол гандбол	**22** 8 10 2 2	**19** 9 7 2 1	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель

4	гимнастика	**12**	11	октябрь — декабрь
5	лёгкая атлетика	**23**	11	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	**10**	10	февраль — март
7	плавание	**3**	2	плавание
8	многоборье ГТО	в процессе урока		
9	итог	**70**	55	
	8 класс			
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	**спортивные игры:** баскетбол волейбол футбол гандбол	**22** 8 10 2 2	**17** 7 7 2 1	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
4	гимнастика	**12**	10	октябрь — декабрь
5	лёгкая атлетика	**23**	14	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	**10**	10	февраль — март
7	плавание (теория)	**3**	2	март
8	многоборье ГТО	в процессе урока		
9	Итог	**70**	53	
	9 класс			
1	основы «знания физической культуры»	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	**спортивные игры:** баскетбол волейбол футбол гандбол	**30** 16 9 3 2	**24** 10 10 2 2	ноябрь, декабрь - январь; март - апрель
4	гимнастика	**11**	11	октябрь — ноябрь
5	лёгкая атлетика	**13**	13	сентябрь, май
6	лыжная подготовка	**12**	11	февраль — март
7	плавание	**2**	2	март
8	многоборье ГТО	в процессе урока		
9	итог	**68**	61	

		комбинация.	ние, включающее установление
7.	Упражнения в равновесии	Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги польки , ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные: - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Лёгкая атлетика (24 часа).			Регулятивные : - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные : - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явле-
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с пе-	

		редачей палочки.	ний;
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.	- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные:
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на результат.	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
4.	Метание.	Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка.	
Спортивные игры (24 часа)			Регулятивные : _____
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физ-

		кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	культурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

			Строить логическое рассуждение.
Плавание (20 часов).			Регулятивные:
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Стартовые прыжки, «проныривание», техника поворотов. Развитие выносливости, координационных способностей.	Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами. - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные:

			- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные: - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Лыжная подготовка (19 часов).			Регулятивные: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные: - анализировать, сравнивать,
1.	Техника лыжных ходов.	Техника бесшажного и одновременно одношажного хода. Техника спусков и подъёмов; техника поворотов на месте и в движении. Техника перехода с попеременного на одношажный ход.	

			классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные: - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

Тематическое планирование.

9 класс.

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (18 часов)			Регулятивные:
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений.	- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация	

		на перекладине и брусьях.	действия с целью и, при необхо-
5.	Опорный прыжок.	Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – девочки. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – мальчики.	димости, исправлять ошибки самостоятельно; - в диалоге с учителем совершенствовать выработанные критерии оценки. Познавательные:
6.	Акробатические упражнения.	Мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация.	- анализировать, сравнивать, факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию
7.	Упражнения в равновесии	Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на	на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассужде-

		пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	ние, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные: - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Лёгкая атлетика (24 часа).			Регулятивные: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические моде-
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	

2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат.	ли с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные: Самостоятельно организовывать
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту на результат.	учебное взаимодействие в группе.
4.	Метание.	Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.	
Спортивные игры (24 часа)			Регулятивные: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная	

		техника защиты, тактика игры.	спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные: - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	

			причинно-следственных связей. Коммуникативные: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Плавание (20 часов).			Регулятивные:
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Стартовые прыжки, «пронырывание», техника поворотов. Развитие выносливости, координационных способностей.	Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами. - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные: - анализировать, сравнивать,

			классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные: - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Лыжная подготовка (19 часов).			Регулятивные: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Познавательные: - анализировать, сравнивать,
1.	Техника лыжных ходов.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты в движении. Техника подъёмов и спусков.	

			классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. Коммуникативные: - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.