****

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* 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;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
* 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся 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;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
* *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;*
* *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

 **2. Содержание учебного предмета**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

 Теория олимпийские игры древности. Теория 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.*

 Физическое развитие человека. Теория 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

*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(18ч):* 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 (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). 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).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | Тема, содержание урока |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики.Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.Медленный бег. Теория по общеразвивающим упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения.Низкий старт и старт разг.  |
| 2 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 клМедленный бег. Общеразвивающие упражнениямБег 30 м. Теория по развитию ГТО в СССР.  |
| 3 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражненияБег (60 м) с низкого старта |
| 4 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подтягивание на результат (ГТО)  |
| 5 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег 60 м на результат (ГТО) |
| 6 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения сидя на результат (ГТО). Теория Олимпийских игр древности. |
| 7 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с места на результат (ГТО). Теория по возрождению ГТО в России. |
| 8 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега |
| 9 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега. Теория Олимпийских игр современности. |
| 10 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега |
| 11 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияБег (60 м) с низкого старта |
| 12 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияБег (60 м) с низкого старта |
| 13 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с разбега |
| 14 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с разбега |
| 15 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега |
| 16 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега |
| 17 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. на результат (ГТО) |
| 18 | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. |
| 19 | 1 | Т.Б. на уроках по спортивным играм.Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты. Теория по правилам игры баскетбол. |
| 20 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты |
| 21 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. Теория по знаменитым баскетболистам России. |
| 22 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 23 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. |
| 24 | 1 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. |
| 25 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Теория по закаливанию и оздоровлению.Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Поднимание туловища (ГТО) |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. |
| 27 | 1 | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 28 | 1 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. |
| 29 | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. |
| 30 | 1 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 31 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. |
| 32 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.  |
| 33 | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине (ГТО) |
| 34 | 1 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. |
| 35 | 1 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. |
| 36 | 1 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 37 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. |
| 38 | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. |
| 39 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. |
| 40 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Теория оздоровительных процедур.  |
| 41 | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. |
| 42 | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. |
| 43 | 1 | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. |
| 44 | 1 | О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. |
| 45 | 1 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 46 | 1 | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. |
| 47 | 1 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. |
| 48 | 1 | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. |
| 49 | 1 | ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Теория Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.  |
| 50 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 51 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. |
| 52 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. |
| 53 | 1 | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. |
| 54 | 1 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 55 | 1 | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. |
| 56 | 1 | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 57 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 58 | 1 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. |
| 59 | 1 | Одновременно 2-х шажный ход. |
| 60 | 1 | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. |
| 61 | 1 | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. |
| 62 | 1 | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. |
| 63 | 1 | Лыжные гонки 2 км. (ГТО)  |
| 64 | 1 | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). |
| 65 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. |
| 66 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. |
| 67 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 68 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 69 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 70 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. |
| 71 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. |
| 72 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. |
| 73 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 74 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 75 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 76 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. |
| 77 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 78 | 1 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 79 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. Игра. |
| 80 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |
| 81 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. И выс. Стойке. Уч. Игра. |
| 82 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. |
| 83 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. |
| 84 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. |
| 85 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. |
| 86 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. |
| 87 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. |
| 88 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб. |
| 89 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. Теория Олимпийские чемпионы по летним видам спорта. |
| 90 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. |
| 91 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. |
| 92 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. |
| 93 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Бег 60 м результат (ГТО) |
| 94 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. |
| 95 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. на дальность на результат (ГТО) |
| 96 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. |
| 97 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. |
| 98 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. |
| 99 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега на результат (ГТО) |
| 100 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. |
| 101 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. |
| 102 | 1 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. |