МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа
Сабинского района Республики Татарстан»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Т.КаримуллинаПротокол № \_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по учебной работе МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.М.Галиева«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«Утверждаю»**Директор МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского района Республики Татарстан»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.ШаймардановПриказ № \_\_\_\_\_\_\_\_от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 5 класса**

учителя физической культуре высшей квалификационной категории – Галиева Азата Гильмулловича.

 Рассмотрено на заседании педагогического совета

 Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

2014 – 2015 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии

1. ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом  Министерства образования РФ № 1897 от 17.12.2010
3. Закон Республики Татарстан «Об Образовании» (в действующей редакции);
4. Учебный план МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского муниципального района Республики Татарстан» на 2014/2015 учебный год;
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Изминская средняя общеобразовательная школа Сабинского муниципального района Республики Татарстан» (введена в действие приказом № 254 от 29.08.2014
6. Авторская программа по физической культуре Лях В.И. //.-  М.: Просвещение. 2011г.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

• формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

По учебному плану на изучение физической культуры в школе в 5 классе отведено по 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебные недели).

**Формы промежуточной аттестации проводится в форме:**

 *Практическая часть (контрольные нормативы)*

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

 **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности  | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки  | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике  | За незнание материала программы  |

 **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| 1  | 2  | 3  | 4  |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив  | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок  | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях  | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка  |

  **III. Владение способами** **и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| Учащийся **умеет**: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги  | Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги  | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов  | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов  |

  **IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени  | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста  | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту  | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности  |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием

средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Содержание**

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 5 классе**

**по четвертям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного****материала** | **Количество часов** **(уроков)** | **Четверть** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **18** |  |  | **15** | **3** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  | **18** |  |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **23** | **11** |  |  | **12** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **15** |  |  | **15** |  |
| **6** |  **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** |  |  |
| **7** | **Плавание**  | **3** |  |  |  | **3** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **9** |  |  |  | **9** |
|  | **Итого** | **105** | **27** | **21** | **30** | **27** |

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты освоения программы физическая культура**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт­пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Плавание.**

Освоение техники плавания. Освоение техники плавания: кроль на груди. Техника старта с тумбочки. Плавание на спине. Кроль на спине. Кроль на груди и на спине

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Об­щефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкос­ти, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **5 класс**

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Легкая атлетика:**Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

 **Баскетбол**: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Cсодержание урока | Планируемый результат | Дата проведе-ния |
| предметные | метапредметные |  личностные |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Высокий старт | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упр-я с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | Научатся соблюдатьправила поведения и предупреждениятравматизмаво время занятий физическими упражнениями | ***Познавательные***: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя.***Регулятивные:*** добросовестное выполнение учебных заданий. | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; стремление к освоению новых знаний. |  |
| 2 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью *(60м).* Игра  | Научатся выполнятьлегкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бегас ускорением. Знать и пересказывать мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. | ***Познавательные:*** Умение преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний.***Регулятивные:*** планирование учебной деятельности.***Коммуникативные***: налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. | Представлять о положительном влиянии олимпийского движения на укрепление мира и дружбы между народами. |  |
| 3 | Спринтерский бег | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Научатся выполнятьлегкоатлетические упражнения;распределять свои силы во время бегас ускорением | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения.***Регулятивные:***самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Познавательные:***проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Развитиеэтических чувств. |  |
| 4 | Эстафетный бег | Высокий старт *(до 10-15м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | Научатся: выполнятьбег на короткую дистанциюс учетом финиширования; | ***Регулятивные***:самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Коммуникативные***: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.***Познавательные***: технично выполнять эстафетный бег. | Освоение личностного смысла учения, желания учиться;  |  |
| 5 | Бег 60 метров на результат | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Научатся:- выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования | ***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.***Познавательные:*** сдача норматива на 60 м.  | Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упр-я: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | Научатся:- выполнятьлегкоатлетические упражнения | ***Коммуникативные***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные***: прыгать в длину с разбега. | Оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор |  |
| 7 | Метание малого мяча в вертикальную цель | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Научатся- выполнятьлегкоатлетические упражнения;-распределять свои силы во время бегас ускорением | ***Познавательные***: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.***Регулятивные***: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Коммуникативные:*** работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |  |
| 8 | Приземление в прыжках в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега. | ***Познавательные***: выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Проявление активности, стремление к получению новых знаний |  |
| 9 | Метание мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании |  выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | ***Познавательные:***правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.***Коммуникативные:*** работать в группе.устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные***: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | Понимание важ-ности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства. |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега. | ***Познавательные:***выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.***Регулятивные***: видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. |  |
| 11(3) | Бег 1000 м на результат | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | *:* бегать на дистанцию 1000 м  | ***Познавательные***: сдача норматива в беге на 1000 м.***Регулятивные:*** самостоятельно формировать познавательные цели.***Коммуникативные***: эффективно сотрудничать в группе. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |  |
| **Баскетбол (16)** |
| 12 | Стойка и передвижения игрока. Физическое развитие человека. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Формирование представления о физическом развитии, характеристика его основных показателей. | *:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре. Описывать основные показатели физического развития. | ***Познавательные***: умение устанавливать соответствие между объектами и их характеристиками.***Регулятивные***: умение организовывать выполнение заданий по готовому плану.***Коммуникативные***: умение высказать и аргументировать свою точку зрения. | Представление о многообразии спортивных игр. Понимание прямой зависимости состояния здоровья человека от его образа жизни. |  |
| 13 | Ведение мяча на месте | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных качеств. Терминология баскетбола | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | ***Познавательные***: проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений.***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя. | Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. |  |
| 14 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств | *:* играть в баскетбол по упро­шенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | ***Познавательные :***выполнять упражнения в парах.***Регулятивные:*** осуществлять рефлексию своей деятельности.***Коммуникативные***: совместно договариваться о правилах общения и поведения. | Освоение личностного смысла учения, желания учиться. |  |
| 15 | Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол | Знать, как выполнять бросок мяча двумя руками от головы. | ***Познавательные***: самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Регулятивные***: добросовестное выполнение домашних заданий.***Коммуникативные***: совместно договариваться о правилах общения и поведения. | Принятие необходимости заботится друг о друге. |  |
| 16 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка­честв. Решение задач игровой и соревнова­тельной деятельности с помощью двигатель­ных действий | *:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | ***Коммуникативная:*** характеристика явления (действия и поступков),их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;***Регулятивная:*** планирование учебной деятельности.***Познавательная:*** делать выводы и обобщения. | Проявление активности, стремление к получению новых знаний |  |
| 17 | Остановка прыжком | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; |  |
| 18 | Ведение мяча на месте и в движении шагом  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя ру­ками от груди в квадрате. Бросок двумя рука­ми снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | *:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно | ***Познавательные:***обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;***Регулятивные:*** планирование учебной деятельности.***Коммуникативные***: обращаться за помощью, чувствовать товарища. | Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. |  |
| 19 | Ведение мяча с изменением скорости. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя ру­ками от груди в квадрате. Бросок двумя рука­ми снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | ***Познавательные***: самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Регулятивные***: добросовестное выполнение домашних заданий.***Коммуникативные***: совместно договариваться о правилах общения и поведения. | Освоение личностного смысла учения, желания учиться. |  |
| 20 | Бросок двумя руками снизу в движении. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение*(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо. | ***Познавательные***: самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Регулятивные***: добросовестное выполнение домашних заданий.***Коммуникативные***: совместно договариваться о правилах общения и поведения. | развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; |  |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение*(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | Знать правила спортивных игр, как их выбирать. | ***Коммуникативная:*** характеристика явления (действия и поступков),их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;***Регулятивная:*** планирование учебной деятельности.***Познавательная:*** делать выводы и обобщения. | Развитие этических чувств.доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.развитие самостоятельности |  |
| 22 | Позиционное нападение безизменения позиции игроков | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение*(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Познавательные:*** играть в выбранные спортивные игры. | Проявление активности, стремление к получению новых знаний. |  |
| 23 | Бросок снизу в движении | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов :*(ведение — остановка — бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа-ционных качеств | Моделировать технические действия в игровой ситуации. | ***Коммуникативная:*** характеристика явления (действия и поступков),их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;***Регулятивная:*** планирование учебной деятельности.***Познавательная:*** делать выводы и обобщения. | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; |  |
| 24 | Вырывание и выбивание мяча. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Познавательные :***выполнять упражнения в парах.***Регулятивные:*** осуществлять рефлексию своей деятельности.***Коммуникативные***: совместно договариваться о правилах общения и поведения. | Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. |  |
| 25 | Бросок одной рукой от плеча на месте. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (*ведение* – остановка – бросок).Нападение бы­стрым прорывом.  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | ***Регулятивные:***обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; ***Коммуникативные***: умение высказать и аргументировать свою точку зрения.***Познавательные:*** выполнять броски мяча от плеча. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |  |
| 26 | Нападение быстрым прорывом. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Напа­дение быстрым прорывом. Игра в мини-бас­кетбол. Развитие координационных качеств | *:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам;выполнять пра­вильно технические действия в игре | ***Регулятивные:***характеристика явления (действия и поступков),их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегосяопыта;***Коммуникативные***: совместно договариваться о правилах общения и поведения.***Познавательные***: знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо. | Проявление активности, стремление к получению новых знаний |  |
| 27 | Бросок одной рукой от плеча в движении. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Познавательные:***обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;***Регулятивные:*** планирование учебной деятельности.***Коммуникативные***: обращаться за помощью, чувствовать товарища. | Развитие этических чувств.доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

**Подвижные игры**: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Гимнастика**: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Социально-психологические основы**: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |
| --- |
| **Баскетбол (3ч)** |
| 28 | Взаимодействие двух игроков. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Раз­витие координацион-ных качеств | Взаимодейство-вать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. ***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Познавательные:*** играть в выбранные спортивные игры. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| 29 | Взаимодействие двух игроков через заслон. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | Моделировать технические действия в игровой ситуации. | ***Регулятивные:***обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; ***Коммуникативные***: умение высказать и аргументировать свою точку зрения.***Познавательные:*** взаимодействия в команде. | Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 30 | Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.  | *:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Познавательные:*** играть в выбранные спортивные игры. | Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |  |

|  |
| --- |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| 31 | Строевые упражненияИнструктаж по ТБ. Физическая культура человека. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Формирование представлений о режиме дня.. | **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»,«Шагом марш!», «На месте!»,«Стой!». | ***Познавательные***: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации***. Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Коммуникативные***:слушать и слышать друг друга и учителя. | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробати-ки. Осознание не-обходимости заня-тий ФУ. |  |
| 32 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУна месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Развитие силовыхспособностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Подавать,различать и выполнятьстроевые команды: «Смирно!», «Вольно!»,«Шагом марш!» | ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.***Познавательные:*** делать выводы на основе полученной информации.. | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры |  |
| 33 | Подтягивание в висе | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУна месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягиванияв висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. | **Выполнять** акробатические и гимнастические комбинации | ***Коммуникативные:***выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации***. Регулятивные:*** самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. ***Познавательные***: выполнять подтягивание.  | Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. |  |
| 34 | Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУна месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягиванияв висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. | Выполнять организующие команды. | ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. ***Коммуникативные*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры |  |
| 35 | Комбинация упражнений в висах | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягиванияв висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».  | Сравнивать техники акроба-тическихупражне-ний и техники гим-настическихупраж-нений на гимнасти-ческих снарядах. |  ***Регулятивные:*** самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя. ***Познавательные***: умение выполнять упражнения в комбинации. | Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности. |  |
| 36 | Комбинация упражнений в висах | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУна месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягиванияв висе. Развитие силовых способностей | ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | ***Познавательные***: умение выполнять акробатические упражнения и акроба-тическиекомбинации.***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий . ***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Понимание важности проявления дисциплинирован-ности, трудолюбия. |  |
| 37 | Строевыеупражнения | Перестроение из колонны по два в колоннупо одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскокпрогнувшись.. Развитие силовых способностей | ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | ***Познавательные:***выполнять строевые команды' выполнять висы, подтягивания в висе. ***Коммуникативные:*** высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя. | Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 38 | Опорный прыжок ч/з козла | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскокпрогнувшись. Подвижная игра «Прыжкипо полоскам». Развитие силовых способностей | *:* выполнять опорный прыжок,строевые упражнения | ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга и учителя. ***Познавательные***:знать технику опорного прыжка. | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры |  |
| 39 | Опорный прыжок ч\з козла ноги врозь | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. | Обосновать значение гимнастических упражнений*.* | ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.***Познавательные:*** делать выводы на основе полученной информации.. | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики |  |
| 40 | Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. | Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мяча­ми. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | *:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. ***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. | Проявление активности, стремление к получению новых знаний. |  |
| 41 | Опорныйпрыжок.Строевыеупражнения: перестроения в колоннах | Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удоч­ка». Развитие силовых способностей | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | ***Познавательные:*** выполнять строевые команды; выполнять висы. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий .***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. |  |
| 42 | Опорный прыжок ноги врозь на техникувыполнения. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. ОРУ с мя­чами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | Объяснять необходимость соблюдения ТБ при выполнении гимнастических упражнений. | ***Познавательные:*** делать выводы на основе полученной информации. ***Регулятивные:*** самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. ***Коммуникативные***:слушать и слышать друг друга и учителя. | Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 43 | Акробатика. Кувырок вперёд | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять кувырки, стойкуна лопатках |  ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры |  |
| 44 | Строевой шаг. Кувырок вперёд. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | Выполнять организующие команды и приёмы. | ***Познавательные:***находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий .***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности. |  |
| 45 | Кувырки вперёд и назад. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | Сравнивать техники акробатических упражнений и техники гим-настических упражнений на гимнастических снарядах | ***Познавательные:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 46 | Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Демонстрировать акробатические упражнения и гимнастические упражнения на снарядах. | ***Познавательные:*** выполнять строевые команды; выполнять висы,кувырки. ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. ***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Овладение навыками организации здоровьсберегающей деятельности. |  |
| 47 | Стойка на лопатках. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |  |
| 48 | Комбинация из акробатических упражнений. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эста­феты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Знать.как выполнять гимнастические комбинации на гимнастическом ковре. | ***Познавательные:***выполнять строевые команды' выполнять висы, подтягивания в висе.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, выска-зывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***:умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Развитие этических чувств.доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

**Лыжный спорт**: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Подвижные игры на основе баскетбола**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |
| --- |
| **Лыжная подготовка (15ч)** |
| 49(1) | ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновремен-ный бесшажный ход. Организа-ция и проведе-ние самостоя-тельных занятий ФК. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. ОРУ Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. | Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палкамии без них | ***Коммуникативные:*** высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя.***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Понимание ФК как средства организации ЗОЖ. |  |
| 50(2) | Одновремен-ный двушажный ход |  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Одновремен-ныйдвухшажный ход. Безшажный ход. | Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами | ***Познавательные:***выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении. ***Регулятивные:*** самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. ***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  |  |
| 51(3) | Одновременный бесшажныйход.Эстафеты. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Применять и демонстрировать техники лыжных ходов, техники скольжения, техники подъёмов. | ***Познавательные:***выполнять технику скользящего шага, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий .***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности. |  |
| 52(4) | Попеременный двухшажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. | ***Познавательный:***выполнять технику попеременногодвухшажного хода. ***Коммуникативные:*** высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя. | Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 53(5) | Одновременный бесшажный ход.  | Отталкивание ноги в скользящем шаге. ОРУ. | Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшаж­ным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. ***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  |  |
| 54(6) | Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой»прямо. | Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой»прямо. | Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах | ***Познавательные:*** выполнять технику одновременного бесшажного ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***:умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности. |  |
| 55(7) | Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.  | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лы­жах «змейкой», как подниматься на склон различ­ными способами | ***Познавательные:*** выполнять спуски в основной стойке.***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий .***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| 56(8) | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. | Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. | Проявлять выносливость при прохождении тре-нировочных дистанций. | ***Коммуникативные:*** высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя.***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Развитие самостоятельнос-ти в поиске решения различных задач; |  |
| 57(9) |  Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе | Знать технику спуска на лыжах в приседе, техни­ку передвижения на лыжах, пра­вила подвижной игры «Накаты» | ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  |  |
| 58(10) | Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо. | Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. ОРУ. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. | Применять технику лыжных ходов, технику скольжения.техники поворотов**.** | ***Познавательные:***выполнять технику подъёма «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении. ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |
| 59(11) | Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. | Согласованность движений рук и ног в поеременномдвухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации. | Применять технику лыжных ходов, технику скольжения.техники поворотов**.** | ***Познавательные:*** выполнять технику спуска в основной стойке.***Регулятивные:*** самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы. ***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  | . |
| 60(12) | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. | Согласованность движений рук и ног в поеременномдвухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации. | Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низ­кой стойке | ***Познавательные:*** выполнять спуски в основной стойке.***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий .***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Осознание важности занятий лыжным спортом |  |
| 61(13) | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. | Согласованность движений рук и ног в поеременномдвухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. | Применять технику выполнения бега по пересечённой местности. | ***Познавательные:***выполнять технику одновременного бесшажного хода.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***:умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; |  |
| 62(14) | Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска. | Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | Применять технику лыжных ходов, техники скольжения.техники поворотов**.** | ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  |  |
| 63(15) | Дистанция 1 км на результат. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 1,5 км на лыжах | ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***:умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.***Познавательные:*** делать выводы на основе полученной информации.. | Осознание важности занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. |  |

|  |
| --- |
| **Волейбол (15ч)** |
| 64(1) | Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК. | *Инструктаж по ТБ*. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Эста­фета с элементами волейбола. Техника безо­пасности при игре в волейбол. Обучение самонаблюдению за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. | Применять технические действия из спортивных игр. . Обосновать необходимость проведения самонаблюдения. | ***Познавательные:***формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. ***Регулятивные:*** умение организовывать выполнение заданий по готовому плану. ***Коммуникативные:*** высказывать и аргументировать свою точку зрения. | * Проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями вразличных условиях;
 |  |
| 65(2) | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Эста­фета с элементами волейбола. Техника безо­пасности при игре в волейбол | Описывать тех-нические действия спортивных игр.  | ***Познавательные:*** проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений. ***Регулятивные:*** умение организовывать выполнение заданий по готовому плану***. Коммуникативные***: умение задавать вопросы, обращаться за помощью. | Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр. |  |
| 66(3) | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» |  играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | ***Познавательные***: выполнять пере­дачи мяча двумя руками сверху вперед. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя. | Представление о многообразии спортивных игр. |  |
| 67(4) | Встречные эстафеты. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. ***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения.задач. | установление связи Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. |  |
| 68(5) | Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле перемещения вперед | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» |  выполнять передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. ***Познавательные:***формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 69(6) |  Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Познавательные:***формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. ***Регулятивные:*** умение организовывать выполнение заданий по готовому плану. ***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Освоение личностного смысла учения, желания учиться. |  |
| 70(7) | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий. ***Познавательные:*** выполнять передачи мяча двумя руками. | Развитие мотивов учебной деятельности. |  |
| 71(8) | Передача мяча сверху. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности. | ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач***. Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. | Оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей). |  |
| 72(9) | Прием мяча снизу над собой. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | ***Регулятивные***: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** выполнять приём мяча снизу над собой. ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. |  |
| 73(10) | Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Описывать технические действия спортивных игр | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий. ***Познавательные:*** играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре | Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимуюинформацию*.* |  |
| 74(11) | Игра в мини-волейбол. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы.***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач | Представление о многообразии спортивных игр. |  |
| 75(12) | Приём мяча снизу на сетку | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | ***Регулятивные***: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.***Коммуникативные:*** добывать необходимую информацию с помощью вопросов. ***Познавательные:*** принимать мяч снизу на сетке. | Проявление активности, стремление к получению новых знаний |  |
| 76(13) | Игра в мни-волейбол. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач | Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр. |  |
| 77(14) | Эстафеты. |  Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр. | ***Регулятивные***: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** выполнять приём мяча снизу над собой. ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. |  |
| 78(15) | Игра в мини-волейбол | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | ***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Познавательные***: уверенно играть в спортивную игру волейбол. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **Общее количество учебных часов на IV четверть - 27**

Знать:

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Футбол**: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Плавание:** Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Легкая атлетика**:Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Естественные основы**: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79(1) | Нижняя прямая подача | .Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед . Эстафеты с элементами волейбола |  играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. | ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач***. Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. |  |
| 80(2)  | Эстафеты. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | Описывать технические действия спортивных игр. | ***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделятьнеобходимуюинформацию. ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 81(3) | Игра в мини-волейбол | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч». | Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр. | ***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Регулятивные***: контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:***играть волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. | Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. |  |

**Плавание (3ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82(1) | Технические действия в воде. Имитационные упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность. |  Инструктаж по технике безопасности .Упражнения по освоению технических действий в воде: задержка дыхания , упражнения на всплывание. Обучение составлению индивидуальных комплексов лечебной ФК. | Соблюдать правила поведения в воде. | ***Познавательные***: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.***Регулятивные***: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. ***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга, работать в группе. | Осознание важности занятий плаванием для укрепления здоровья. |  |
| 83(2) | Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения. | Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде: погружение в воду с открытыми глазами, «поплавок». Упражнения по совершенствованию техники движения рук. ОРУ. | Объяснять необходимость соблюдения безопасности при занятиях в воде. | ***Регулятивные***: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.***Коммуникативные:*** добывать необходимую информацию с помощью вопросов. ***Познавательные:*** освоить технику умения плавать. | Принятие необходимости заботиться друг о друге. |  |
| 84(3) | Технические действия в воде. | Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна, лежание и скольжение.. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка». ОРУ. Влияние плавания на состояние здоровья. |  объяснить технику разучиваемых действий. | ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. ***Познавательные:***формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. | Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. |  |

**Футбол (9ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85(1) | Стойка игрока. Передвижение. | История развития футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол. | Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр. | ***Регулятивные:***самостоятельно фор-мулировать познавательные цели, находить и выделятьнеобходимуюинформацию*.****Познавательные:*** играть футбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. ***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделятьнеобходимуюинформацию | Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр. |  |
| 86(2) | Удар по мячу | Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. | Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности. | ***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Регулятивные***: контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***  играть в футбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 87(3) | Остановки мяча подошвой | Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам | Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр. | ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.***Познавательные****:* играть в футбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре.***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками | Освоение личностного смысла учения, желания учиться. |  |
| 88(4) | Правила игры. | Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. | Знать основные правила игры в мини-футбол. | ***Коммуникативные***: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделятьнеобходимуюинформацию*.****Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 89(5) | Ведение мяча по прямой. | Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол. |  объяснить технику разучиваемых действий. | ***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделятьнеобходимуюинформацию. ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Оценивать усваиваемое содержание,обеспечивающее личностный моральный выбор |  |
| 90(6) | Ведение без сопротивления защитника | Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол. | Описывать технические действия спортивных игр | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Принятие необходимости заботиться друг о друге. |  |
| 91(7) | Ведение без сопротивления защитника | Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | ***Познавательные:*** играть в футбол по упрощенным правилам.***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделятьнеобходимуюинформацию.***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 92(8) | Остановка внутренней стороной стопы | Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.  |  объяснить технику разучиваемых действий. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Освоение личностного смысла учения, желания учиться. |  |
| 93(9) | Удар после остановки | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | ***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга, работать в группе.***Познавательные***: уверенно играть в спортивную игру мини-футбол.***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика (12ч)** |
| 94(1) | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м) | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений. | ***Регулятивные***: самостоятельно определять важность выполнения различных заданий в учебном процессе***.*** ***Познавательные***: правильно выполнять движения при беге с максималь­ной скоростью *(60 м).****Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделятьнеобходимуюинформацию | Стремление к освоению новых знаний и умений. |  |
| 95(2) | Бег с максимальной скоростью *(30м).* | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений. | ***Познавательные:*** Умение преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний.***Регулятивные:*** планирование учебной деятельности.***Коммуникативные***: налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. | установление Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| 96(3) | Бег на результат *(30, 60 м).* | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | Описывать технику беговых и прыжковых упражнений. | ***Коммуникативная:*** характеристика явления (действия и поступков),их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;***Регулятивная:*** планирование учебной деятельности.***Познавательная:*** делать выводы и обобщения. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты. |  |
| 97(1) | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно- |  правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | ***Познавательные:***определять наиболее эффективные способы достижения результата. ***Регулятивные***:самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Коммуникативные***: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. | Стремление к освоению новых знаний и умений.качественно повышающих результативность выполнения заданий. |  |
| 98(2) | Прыжок в длину с места.  | . Прыжок в длину с места. Многоскоки. | Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений. | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:***самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию***Познавательные***: определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |  |
| Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений. | ***Познавательные:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега.***Регулятивные***: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Коммуникативные:*** работать в группе, устанавливать рабочие отношения. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. |  |
| 99(3) | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. |
| 100(1) | Метание малого мяча с места на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  правильно выполнять движе­ния в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | ***Регулятивные***: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;***Познавательные***: правильно выполнять движе­ния в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. ***Коммуникативные***: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты. |  |
| 101(2) | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | Описывать технику беговых и прыжковых упражнений. | ***Познавательные:*** Умение преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний.***Регулятивные:*** планирование учебной деятельности.***Коммуникативные***: налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой |  |
| 102(3) | Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений. | ***Познавательные:***правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. ***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделятьнеобходимую информацию. ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. | Стремление к освоению новых знаний и умений.качественно повышающих результативность выполнения заданий. |  |
| 103 | Эстафеты по кругу. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Барьерный бег. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений. | ***Познавательные:*** Умение преобразовывать информацию на основе имеющихся знаний.***Регулятивные:*** планирование учебной деятельности.***Коммуникативные***: налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты |  |
| 104 | Прыжок в длину с разбега. | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.Прыжки в длину с полного разбега. Основы туристской подготовки. | Описывать и обосновывать правила по ТБ при проведении туристических походов. | ***Познавательные***: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя.***Регулятивные:*** добросовестное выполнение учебных заданий. | Представление о туристическом походе не только как о способе укрепления здоровья. Но и как факторе воспитания духа взаимопомощи и коллективизма. |  |
| 105 | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках в длину. Основы туристской подготовки. | Применять способы ориентирования на местности. | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:***самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.***Познавательные:***выполнять прыжки в длину с полного разбега. | Понимание важности разделения труда между членами коллектива для эффективного взаимодействия. |  |

**Контрольные нормативы по разделу легкая атлетика (основная мед.группа)**

**1-4 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Класс*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| ***Бег 60 метров, сек.*** | **10.2** | **10.8** | **11.4** | **10.4** | **10.9** | **11.6** |
| ***Бег 30 метров, сек.*** | **5.2** | **5.5** | **6.0** | **5.5** | **6.0** | **6.5** |
| ***Прыжки в длину с места, см.*** | **185** | **175** | **160** | **175** | **160** | **140** |
| ***Прыжки в длину с разбега, см.*** | **340** | **300** | **260** | **300** | **260** | **220** |
| ***Прыжок в высоту с разбега, м*** | **110** | **100** | **85** | **105** | **95** | **80** |
| ***Метание малого мяча 150 гр.с разбега, метр*** | **34** | **27** | **20** | **21** | **17** | **14** |
| ***Бег 2000 метра, мин.*** | **Без учета времени** |
| ***Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, раз*** | **6** | **4** | **3** | **15** | **10** | **8** |

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

***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;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* 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);
* 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 прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

**Учебно – методическая литература:**

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
2. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
4. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
6. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
7. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год