|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на заседании МО учителей физической культуры Протокол №5 от 28.05.2015 г. Руководитель МО\_\_\_\_\_Л.В.Матюнина | Согласовано  Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_  Е. П. Ванифатова  28.05.2015 г. | Утверждаю  Директор МБОУ «Гимназия № 8» г. Шумерля  \_\_\_\_\_\_\_Л.В, Долгова Приказ от 28.05.2015 г. №54/4 |

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

курса «физическая культура»

в 5а, б, в классах

на 2015-2016 учебный год

Учитель: Сучкова Галина Владимировна

г. Шумерля, 2015

**Пояснительная записка к рабочей программе в рамках реализации ФГОС ООО основного общего образования (5 класс)**

Рабочая программа 5-х классов сформирована на основании следующих документов федерального и регионального уровня:

**Концепции:**

1.Концепцией профильного обучения на старшей ступени общего образования (приказ МО РФ от 18.02.2002 г. № 2783)

2.Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года.

**Программы:**

1.Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы (принята 11.10.2012г. на заседании Правительства РФ»)

2.Примерная основная образовательная программа основного общего образования, рекомендованная Координационным советом при Департаменте общего образования Минобрнауки России по вопросам организации введения ФГОС ООО,

**Постановления:**

1.Постановление Правительства РФ от 15.04.2014г. №295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»

2. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 №189)

3.Постановление Правительства РО от 25.09.2013г. «596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования», постановление Правительства РО от 6.03.2014г №158 «О внесении изменений в постановление Правительства РО от 25.09.2013г. 596»

**Распоряжения:**

1.Распоряжение Правительства РФ от 07.09.2010 №1507-р «План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»

2.Распоряжение Правительства РФ от 30.12.2012 №2620-р об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки»

**Письма:**

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования  Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального  образования.

За основу взята программа «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение»2011 г.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.***

 Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

-Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основную задача физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Освоение физической культуры в основной школе имеет особую значимость:**

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

**-формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;

**-воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

**-освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

**-приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Программа делится на две части **базовую и вариативную.**

**Базовая часть**– выполняет обязательный минимум по предмету.

**Вариативная часть -** часть включает в себя программный материал по бадминтону. Программный материал усложняется  по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного  и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.В целях совершенствования физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной **медицинской группе** оцениваются на уроках физической культуры теоретическими знаниями (тестами, рефератами, докладами), составлением комплексов ОРУ и упражнений по их заболеваниям, судейством в подвижных и спортивных играх, в соревнованиях.

**Значимость учебного курса**

Данная программа несет в себе не только общеобразовательный потенциал, но и социальную функцию. Занятия с учащимися по предложенной программе способствуют:

•  воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности,• формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,•  воспитание моральных качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Школьники обучаются способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Значимость** **занятий бадминтоном:**

**-**  позволяют разносторонне воздействовать на организм человека,

**-** развивают силу, выносливость, координацию движения

**-** улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков,

**-** воспитывают волевые качества.

- развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

**Практическая направленность учебного курса**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор гуманизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы ор гуманизма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

;- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Практическая направленность** учебного курса **бадминтон**, имея широкую возможность вариативности нагрузки, позволяет использовать его, как реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса**

Реализация данной программы способствует формированию у школьников ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности: потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, межпредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

*В области нравственной культуры:*

*В области трудовой культуры:*

*В области коммуникативной культуры:*

*В области физической культуры:*

**Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

 В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования*результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

 -расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

*В области нравственной культуры:*

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

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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 и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам.

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

***Упражнения общеразвивающей направленности.***Общефизическая подготовка.

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

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

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

**Бадминтон.**

Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в игре с учётом возрастных изменений.

**Знания** о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

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

**Техническая подготовка.** Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой (4часа)

Физическое совершенствование:

**Гимнастика** с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

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

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

**Легкая атлетика**

**Бег:**  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

**Метание** малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

**Прыжки**:  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; **Спортивные игры** – баскетбол

**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; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Волейбол:** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам.

**Бадминтон.**

Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в игре с учётом возрастных изменений.

Система оценивания учебных достижений обучающихся

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При формировании умений и навыков по физической культуре 5 классы оцениваются – **зачет, незачет.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

**«зачет»** -

выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

-выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**«незачет»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В ходе промежуточной оттистации учащихся в гимназии по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов **ГТО** с учетом возрастной группы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*научится:*

-рассматривать физическую культуру  как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;-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 режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

*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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Уровень подготовленности учащихся:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3х10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1м | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перек | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекл |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Курс «Физическая культура в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю – 105 ч В неделю: 3 часа.

Учебный предмет входит в состав инвариантной части учебного плана.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 19 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 4 | Баскетбол | 16 |
| 5 | Волейбол | 15 |
| 6 | Бадминтон | 34 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование 5 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Тема урока** | | **Элементы содержания** | | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Вид контроля** |
| **Предметные** | | | | | | | | | **УУД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |
| **Лёгкая атлетика 11ч.**  *Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | | | | | | Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,  доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  бережное обращение с инвентарём.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий  Определять  ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | | | | | | | | | | | | | | **Регулятивные**: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:**  -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  **Коммуникативные:**  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  **Личностные:**  Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.  Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,  оценивать свои поступки. | | | | | | | Текущий | |
| 2 | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. | | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | | | | | | Контрольный тест - бег 30м.  м.: «5»- 5,3с.; «4»-5,4-6,1с; «3»-6,2 с и больше;  д.: «5»- 5,4с.; «4»-5,5-6,2с; «3»-6,3 и больше. | |
| 3 | Высокий старт.  Встречная эстафета | | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | | | | | | Текущий | |
| 4 | Контрольный тест челночный бег  3х10 м. | | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег  3х10 м.   Развитие скоростных возможностей. | | | | | | Контрольный тест челночный бег  3х10 м.  м.: «5»- 8,2с.; «4»-8,3-8,5с; «3»-8,6с и больше;  д.: «5»- 8,6с.; «4»-8,7-9,0с; «3»-9,1 и больше. | |
| 5 | Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые» | | Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | | | | | | | | | | | | | | Контрольное упражнение.  Бег 60м:  м.: «5»- 10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше.  д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше. | |
| *Прыжок в длину. Метание малого мяча*  *в горизонтальную цель (4 ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 6 | Обучение прыжку в длину с разбега  способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч». | | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | | | | | | | | | | | | Текущий | |
| 7 | . Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?». | | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | | | | | | | | | | | | Текущий | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель». | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | | | | | | | | | | | | Текущий | |
| 9 | Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | | | | | | | | | | | | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | |
| *Бег на средние дистанции (2 ч)* | | | | | | | | | |  | |
| 10 | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки» | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки» | | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе. | | | | | | | | | | | | | Текущий | |
| 11 | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем» | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем» | | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе. | | | | | | | | | | | | | Текущий | |
| **Президентские состязания(1ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м. | | ОРУ. СБУ. Бег 1000 м .на результат. | | Уметь: распределять силы по дистанции. | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Контрольное упражнение-бег 1000м:  м.: «5»- 4,45.; «4»-4,46-6,45; «3»-6,46 и больше.  д.: «5»- 5,20; «4»-5,21-7,20; «3»-7,21 и больше. | | | | | | | |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод». | | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | | **Регулятивные:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные**:  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  **Коммуникативные**:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений | | | | | Текущий | | | | | | |
| 14 | Равномерный бег (12 мин). ПИ «Паровозики». | | Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости. | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | | |
| 15 | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками». | | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости. | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | | |
| 16 | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров». | | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости. | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | | |
| 17 | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Команда быстроногих». | | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости. | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | | |
| 18 | Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенечки». | | Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки». | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | | |
| 19 | Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые». | | Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | | **Личностные:**  давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. | | | | | Текущий | | | | | | |
| 20 | Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем». | | Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | | Бег на 2 км без учета времени | | | | | | |
| **Русская лапта (7ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. | | Бег 500м ОРУ. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. Учебная игра. | | | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | | **Регулятивные:**   умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния, осаливании и самоосаливании, - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | | | | | | Текущий | | | |
| 22 | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | | Бег 500м ОРУ. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Учебная игра. | | | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; | | | | | | | | | | | | | | Текущий | | | |
| 23 | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. Учебная игра. | | | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; | | | | | | | | | | | | | | Текущий | | | |
| 24 | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | | Бег 500м ОРУ. Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу.  Ускорения и пробежки. Учебная игра. | | | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | | Текущий | | | |
| 25 | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.  Игра по упрощённым правилам. | | | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | | Текущий | | | |
| 26 | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | | Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | | | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | | **Познавательные:**  - осуществлять анализ выполненных двигательных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий в игре в «Лапту», | | | | | | | Текущий | | | |
| 27 | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | | Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | | | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | | **Коммуникативные:**  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в «Лапту».  **Личностные:**  давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы. | | | | | | | Текущий | | | |
| **Гимнастика(16ч) + президентские состязания (1ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.  Контрольный тест-прыжок в длину с места. | | Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение» | | | | | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | | | | | | **Регулятивные:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:**  - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой  с основами акробатики. | | | Контрольный тест-прыжок в длину с места.  м.: «5»-179; «4»-178-135.; «3»-134 и меньше   д.: «5»-164; «4»-123-125.; «3»-124 и меньше. | | | | | |
| 29 | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Светофор». | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности». | | | | | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 30 | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Фигуры». | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры» | | | | | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 31 | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Верёвочка под ногами». | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | | | | | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 32 | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Прыжок за прыжком». | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | | | | | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 33 | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | | Развитие силовых способностей  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. | | | | | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | | | | | | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5»-8р.; «4»-7-4р.; «3»-3р.;    д.: «5»-14р.; «4»-13-6р.; «3»-5р. | | | | | |
| 34 | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». | | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей. | | | | | | | | | | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 35 | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». | | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | | | | | | | | | | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 36 | Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». | | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | | | | | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 37 | Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». | | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | | | | | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 38 | Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». | | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей. | | | | | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 39 | Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». | | Перестроение из колоны по два и по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | | | | | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | | | | | | | Оценка техники выполнения опорного прыжка | | | | | |
| 40 | Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования». | | | | | | | | | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 41 | Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 42 | Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 43 | Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». | | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 44 | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». | | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | | | | | | | | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. | | | | | |
| **Прикладно-ориентированная подготовка (2ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза | | Бег 6мин. ОРУ. Лазание и перелезание.  Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. Беседа: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии». | | | | | | | | | Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать.. | | | | | | | | | **Регулятивные:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (лазания и перелезания); переноски груза   - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | | | | Текущий | | | | | |
| 46 | Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза | | Бег 6 мин. Лазание и перелезание. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через препятствия. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. | | | | | | | | | Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать. | | | | | | | | | **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий лазания и перелезания, переноски груза, комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности. | | | | | Текущий | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Стрейчнговая гимнастика. Фитнес для глаз. | | Упражнения на растяжение и укрепление мышц ОДА. Гимнастика для глаз. | | | Уметь: выполнять стрейчнговую гимнастику, фитнес для глаз. | | | | | | | | | | | | | **Коммуникативные**: - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении прикладно-ориентированных и физкультурно-оздоровительных упражнений .  **Личностные:**  - мотивационная основа на занятия;  -учебно-познавательный интерес к занятиям прикладно-ориентированной подготовкой и физкультурно-оздоровительной деятельностью. | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 48 | Формирование правильной осанки укрепление свода стопы. | | Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Фитнес для глаз. | | | Уметь: выполнять  упражнения для формирования п. о., укрепление свода стопы. | | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| **Баскетбол (18ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».  Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | **Регулятивные**: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;  **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | | | Текущий | | | | | |
| 50 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 51 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». | | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». .Развитие координационных способностей. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 52 | Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану» | | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Оценка техники стойки и передвижений игрока. | | | | | |
| 53 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». | | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью ДД. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 54 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему | | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревн.. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 55-56 | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | | Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Оценка техники ведения мяча на месте. | | | | | |
| 57-58 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света». | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света».  Развитие координационных способностей. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 59-60 | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 61 | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. | | | | | |
| 62 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | | | Текущий | | | | | |
| 63-64-65 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Оценка техники броска снизу в движении | | | | | |
| 66 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | | | | Оценка техники броска одной рукой от головы в движении. | | | | | |
| **Волейбол(15ч).** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | **Регулятивные:**   принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол,игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;  **Коммуникативные**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.  **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. | | | | Текущий | | | | | |
| 68 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста» | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста» | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 69 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе» | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты ПИ с элементами волейбола «Мяч в воздухе» | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 70 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч» | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч» | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | | | | | |
| 71-72 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола. | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 73 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | | | | | |
| 74-75 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 76-77 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками | | | | | |
| 78-79-80 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 81 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | Оценка техники нижней прямой подачи. | | | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.(3ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Составление комплексов УГ. Подтягивание из виса – мал. , отжимание от пола – девочки. | | Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека». Составление комплексов УГ. Самоконтроль за ЧСС Подтягивание из виса – мал., отжимание от пола – девочки(тест).. | | | | Уметь: составлять комплексы УГ, физкультминуток, подвижных перемен из разученных упражнений.  Определять: ЧЧС, | | | | | | | | **Регулятивные:** - умение самостоятельно заниматься физической культурой; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные**: - выполнение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самонаблюдение и самоконтроль.  **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем; планировать общие способы работы;  **Личностные:**  стремиться наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие | | | | | | | | | | | | | | Тестирование | | |
| 83 | Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА | | Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА. | | | | Текущий | | |
| 84 | Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА | | Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА | | | | Текущий | | |
| **Физкультурно-оздоровительная  деятельность(2ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | Комплекс упражнений  для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. | | Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Гимнастика для глаз. | | | Уметь: выполнять  упражнения для формирования правильной осанки, укрепление свода стопы. | | | | | | | | | | **Регулятивные** оценивать правильность выполнения движений и упражнений физкультуро-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;  адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;  проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;  вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;  **Познавательные:**  устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами | | | | | | | | | | Текущий | | | | | |
| 86 | Комплекс упражнений  для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы .Развитие мышц спины | | Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Гимнастика для глаз. | | | Текущий | | | | | |
| **Промежуточное тестирование(1ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Наклон туловища вперёд из положения сидя.  Поднимание туловища из положения лёжа | ОРУ с акцентом на гибкость. Наклон туловища вперёд из положения сидя-тест.  Поднимание туловища из положения лёжа на спине , руки за головой – тест. | | Уметь: выполнять наклон туловища вперёд из положения сидя,  поднимать туловище из положения лёжа. | | | | | | **Коммуникативные:**  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать свои действия в коллективной работе;  контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;  задавать вопросы для уточнения техники упражнений  **Личностные:** давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета. | | | | | | | | | | | | | | | | | Тестирование | | | | |
| **Игры.Русская лапта (5ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой Удар сверху. | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой. Бег 5 мин. ОРУ.  Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | **Регулятивные:** - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам  **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы. | | | | | | | | | Текущий | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 89 | Удары битой по мячу.  Ловля мяча с лета. | | Бег 5 мин. ОРУ.  Метание  теннисного мяча по движущейся цели.  Удары битой по мячу.  Ловля мяча с лета. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 90 | Совершенствование приемов  в учебной игре | | Бег 5 мин. ОРУ.  Совершенствование приемов  в учебной игре | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 91 | Совершенствование приемов  в учебной игре Игра упрощеная | | Бег 5 мин. ОРУ.  Совершенствование приемов  в учебной игре | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 92 | Учебная игра в «Русскую лапту» | | Бег 5 мин. ОРУ.  Учебная игра. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | | | | | | | | | | | | Оценка техники игры в «Лапту». | | | | |
| **Лёгкая атлетика 13ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Бег на средние дистанции (2ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м). | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м. | | | | | | | | | | **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:** осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  **Коммуникативные:**  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета. | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 94 | Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. | ОРУ. Бег в равномерном темпе (1500м) на результат. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости. | | | | | Уметь: распределять силы по дистанции. | | | | | | | | | | Контрольное упражнение-бег 1500м:  м.: «5»- 8,50.; «4»-8,51-9,59; «3»-10.00 и больше.  д.: «5»- 9,00; «4»-9,01-10,29; «3»-10,30 и больше. | | | | |
| 95 | Высокий старт (до 10-15м). Спортивно- игровое задание. «Встречные старты», | Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п.  Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 96 | Высокий старт (до 10-15м), Спортивно- игровое задание «Старт с преследованием соперника». | ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции.. «Старт с преследованием соперника». Развитие скоростных возможностей. | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 97 | Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест. | ОРУ Бег 30м-тест. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей. | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 98 | Спортивно- игровое задание. «Убегай-догоняй». | ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. «Убегай-догоняй». Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 99 | Бег на результат (60м). | ОРУ в движении. СБУ Бег на результат (60м). Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | | | | | | | | | Контрольное упражнение.  Бег 60м:  м.: «5»- 10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше.  д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше. | | | | |
| 100 | Круговая эстафета. | ОРУ в движении. СБУ. Круговая эстафета Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| *Метание малого мяча (5ч).* | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 101 | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | | ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств». | | Уметь: метать малый мяч на дальность | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 102 | Метание теннисного мяча на дальность с разбега.  отжимание | | ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: метать малый мяч на дальность | | | | | | | | | | | | Текущий | | | | |
| 103 | Метание теннисного мяча на точность с разбега. Игры с метанием | |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | |
| 104 | Метание теннисного мяча на дальность с разбега.на результат | |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | |
| 105 | Подведение итогов года | |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | |

Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечания |
| Федеральный государственный образовательный стандарт старшего общего образования  Примерная программа по физической культуре | Д |  |
| Журнал «Физическая культура в школе» | Д |  |
| Технические средства обучения | | |
| Учебно-практическое оборудование | | |
| Стойки волейбольные |  |  |
| Ворота для мини- футбола, гандбола |  |  |
| Канат для лазания | п |  |
| Канат для перетягивания | п |  |
| Мат гимнастический | ф | 2х1х0,05 |
| Медицинбол | п | 3 кг |
| Медицинбол | п | 4 кг |
| Обруч гимнастический | ф |  |
| Скакалка | ф |  |
| Скамейка гимнастическая | п |  |
| Брусья настенные | д |  |
| Бревно гимнастическое | п |  |
| Козел гимнастический | д |  |
| Конь гимнастический | д |  |
| Мяч для метания | п |  |
| Планка для прыжков в высоту | д |  |
| Стойки для прыжков в высоту | ф |  |
| Эстафетная палочка | п |  |
| Сетка для бадминтона | Д |  |
| Сетка волейбольная | д |  |
| Сетка для футбола | д |  |
| Перекладина гимнастическая | д |  |
| Секундомер | п |  |
| Мяч баскетбольный №5 | ф |  |
| Мяч баскетбольный №6 | ф |  |
| Мяч волейбольный | ф |  |
| Мяч футбольный | ф |  |
| Волан | ф |  |
| Ракетка | ф |  |
| Гантели | п | 1 кг |
| Гантели | п | 2,5 кг |
| Мяч для настольного тенниса | п |  |
| Стойки для бадминтона | д |  |
| Стойки волейбольные | д |  |
| Барьеры легкоатлетические | п |  |
| Палки гимнастические | ф |  |
| Брусья гимнастические | п |  |
| Ракетки для тенниса | п |  |
| Щиты баскетбольные | п |  |
| Стол для игры в настольный теннис | П |  |
| Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | П |  |
| Оборудование класса | | |