Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Татарская гимназия №17 им. Г. Ибрагимова Московского района города Казани “

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Вальтонов В.Н./  Протокол №1 от  «25» августа 2015 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Шайхутдинова/ Л.Х.  «26» августа 2015 г.  Протокол №1 | **«Утверждено»**  Директор гимназии №17  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Галиева А.А. /  Приказ № 112 от «28» августа 2015 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**МБОУ «Татарская гимназия №17 имени Г. Ибрагимова»**

**по физической культуре для 5 класса**

**Московского района г. Казани**

**Аскарова Марина Александровна**

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от «26» августа 2015 г.

**2015-2016 уч. год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии c ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом  Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010

Закон Республики Татарстан «Об образовании» №68-ЗРТ от 22.07.2013. (в действующей редакции)

с учебным планом МБОУ «Татарская гимназия №17 им. Г. Ибрагимова» на 2015/16 учебный год.

с годовым учебно-календарным графиком на 2014/15 учебный год

Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Татарская гимназия №17 им. Г. Ибрагимова».

и на основе авторской программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.-  М.: Просвещение. 2012г.

и учебника для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Письмо МО РФ № ИК-1494/19 от 18.10.10. 22 «О введении третьего часа ФК».

Рабочая программа согласно учебному плану школы рассчитана на 105 часов в год/ 3 часа в неделю.

Предметом обучения физической культуре в основной 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 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 основной 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 этом этапе 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.

**2. 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 укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в школе, по 105 ч в 5 классе (3 ч в неделю, 35 учебные недели).

**4. 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.

**Основное содержание предмета «Физическая культура**» (Основное общее образование)

**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 программного материала**

### Содержание тем учебного курса

**5 класс**

**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».

*Бадминтон:* Освоение обучающихся способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне.

***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).

**Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация для учащихся 5 -го класса освоивших курс физической культуры проводится в виде сдачи нормативов

**Оценочные материалы по физической культуре**

Критерии оценки 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 оценку 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.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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.

Критерии оценки успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценке знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, умение аргументировать свой ответ, 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 непонимание и незнание материала программы | |

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

Для оценки 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 |
| 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.

**Оценивание тестовых работ учащихся осуществляется в зависимости от процентного соотношения выполненных заданий.**

Оценивается работа следующим образом:

90-100% выполненных заданий оценка «5»

70-89% оценка «4»

50-69% оценка «3»

**Учебные нормативы по предмету физкультура**

**5класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
|  | Челночный бег 4x9  м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
|  | Бег 30 м, секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
|  | Бег 500м, мин | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
|  | Бег 1000м, мин | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
|  | Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
|  | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | |  | | |
|  | Прыжки  в длину с места | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
|  | Наклоны  вперед из положения сидя, см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
|  | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
|  | Бег на лыжах 1 км, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
|  | Бег на лыжах 2 км, мин | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
|  | Многоскоки, 8 прыжков, м | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
|  | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
|  | Плавание (без учета времени) | 50м | 25м | 12м | 25м | 20м | 12м |

**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** | **12** |  |  | | **10** | | **2** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |  | **10** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **16** | **8** |  | |  | | **8** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **10** |  |  | | **10** | |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **14** | **11** | **3** | |  | |  |
| **7** | **Плавание** | **2** |  |  | |  | | **2** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **6** |  |  | |  | | **6** |
| **9** | **Бадминтон** | **35** | **8** | **8** | | **10** | | **9** |
|  | **Итого** | **105** | **27** | **21** | | **30** | | **27** |

**Перечень оборудования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | Кол-во |
| 1 | Стенка гимнастическая | 10 |
| 2 | Козел гимнастический | 1 |
| 3 | Канат для перетягивания | 1 |
| 4 | Мост гимнастический подкидной | 1 |
| 5 | Скамейка гимнастическая | 12 |
| 6 | Гири | 4 |
| 7 | Тренажер для поднимания туловища | 2 |
| 8 | Маты гимнастические | 16 |
| 9 | Мяч малый (теннисный) | 3 |
| 10 | Мяч набивной(большой) | 6 |
| 11 | Мяч набивной(малый) | 6 |
| 12 | Скакалка гимнастическая | 10 |
| 13 | Мяч малый (мягкий) | 4 |
| 14 | Палка гимнастическая | 25 |
| 15 | Обруч гимнастический | 14 |
| 16 | Секундомер | 2 |
| 17 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 18 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 2 |
| 19 | Стартовые колодки(пара) | 5 |
| 20 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 1 |
| 21 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 8 |
| 22 | Мячи баскетбольные | 35 |
| 23 | Костюмы игровые с номерами | 20 |
| 24 | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
| 25 | Сетка волейбольная | 2 |
| 26 | Мячи волейбольные | 20 |
| 27 | Ворота для мини-футбола | 2 |
| 28 | Сетка для ворот мини-футбола | 1 |
| 29 | Мячи футбольные | 4 |
| 30 | Компрессор для накачивания мячей | 2 |
| 31 | Аптечка медицинская | 1 |
| 32 | Спортивный зал | 1 |
| 33 | Гимнастический зал | 1 |
| 34 | Кабинет учителя | 1 |
| 35 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |
| 36 | Легкоатлетическая дорожка | 1 |
| 37 | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 38 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
| 39 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 40 | Площадка игровая волейбольная | 1 |
| 41 | Гимнастический городок | 1 |
| 42 | Полоса препятствий | 1 |
| 43 | Бревно гимнастическая | 1 |
| 42 | Ракетки | 4 |
| 43 | Воланы | 4 |

### Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в бадминтоне

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Контрольные упражнения | 5 класс |
| 1. | Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз | 8–10 |
| 2. | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки | 22 |
| 3. | Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз | 4–6 |
| 4. | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз№ | 2 |
| 5. | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 2 |
| 6. | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во раз | 1–3 |
| 7. | Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю зону площадки, кол-во раз | – |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

**Общее количество часов на 2016 - 2016 учебный год**

**105 (3 часа в неделю)**

Знать:

**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.

**Бадминтон:** История развития бадминтона. Положительное влияние бадминтона на укрепление мира и дружбы между народами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Тема урока | Cсодержание урока | | Планируемый результат | | | | | | Дата проведе-ния | | |
| предметные | метапредметные | |  | | |
|  |  | | личностные | | |
| **Легкая атлетика (ч),** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | | | 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. Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью *(60м).* Игра. | Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Научатся выполнять легкоатлетические упражнения;  распределять свои силы во время бега с ускорением. | | ***Познавательные***: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.  ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.  ***Регулятивные:*** добросовестное выполнение учебных заданий. | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; стремление к освоению новых знаний.  Положительное влияние олимпийского движения на укрепление мира и дружбы между народами. | | |  | | |
| 2 | Спринтерский бег. | | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Научатся выполнять легкоатлетические упражнения;  распределять свои силы во время бега с 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 игр. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Развитие этических чувств. | | |  | | |
| 3 | Бадминтон.  История развития бадминтона. | | | Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Техника безопасности. История бадминтона. Зрение и бадминтон. | Знать историю развития бадминтона.  Излагать общие правила игры в бадминтон | | ***Познавательные***: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.  ***Коммуникативные*** : налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.  ***Регулятивные:*** добросовестное выполнение учебных заданий | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | |  | | |
| 4 | Эстафетный бег.  Бег 60 метров на результат. | | | Высокий старт *(до 10-15м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | Научатся:  выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования;  Научатся:  выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и 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 | Прыжок в длину с разбега. Приземление в прыжках в длину с разбега. | | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье. Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Научатся:  выполнять легкоатлетические упражнения.  Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега. | | ***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 места и с разбега. | Оценивать усваиваемое содержание,  обеспечивающее личностный моральный выбор. | | |  | | |
| 6 | Бадминтон. Физическое развитие. | | | Техника безопасности. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки. Зрение и бадминтон. | Называть основные показатели физического развития.  Измерять показатели физического развития.  Называть основные признаки правильной осанки.  Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. | | ***Познавательные***: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.  ***Коммуникативные*** : налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.  ***Регулятивные:*** добросовестное выполнение учебных заданий. | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | | |  | | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Приземление в прыжках в длину с разбега. | | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковыеупр-я: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье. Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Научатся:  выполнять легкоатлетические упражнения.  Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега. | | ***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 места и с разбега |  | | |  | | |
| 8 | 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 выполнять легкоатлетические упражнения;  распределять свои силы во время бега с 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. | | |  | | |
| 9 | Бадминтон.  Физическая культура человека.  Режим дня, его основное содержание. | | | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | Знать о значении режима дня в жизни человека.  Владеть правилами планирования и  составлять режим дня. | | ***Познавательные***: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников.  ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками.  ***Регулятивные:*** добросовестное выполнение учебных заданий. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. | | |  | | |
| 10 | 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. | Уметь 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. | | |  | | |
| 11 | Бег 1000 м на результат. | | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | *Уметь:* 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. | | |  | | |
| 12 | Бадминтон.  Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки. | | | Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.  Выполнять упражнения утренней зарядки. | | ***Познавательные***: правильно выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.  ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.  ***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | | Проявление активности, стремление к получению новых знаний. | | |  | | |
| Баскетбол (ч) | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | 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. | | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре. Описывать основные показатели физичес-кого 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. | | |  | |
| 14 | | Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 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. 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. | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Уметь играть в баскетбол по упро­шенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | ***Познавательные***: проводить сравнение объектов и делать выводы на основании сравнений, выполнять упражнения в парах.  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы, осуществлять рефлексию своей деятельности.  ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя. | | | Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. | | |  | |
| 15 | | Бадминтон.  Базовые элементы игры.  Способы держания (хватки) ракетки. | Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. | | Демонстрировать основные способы хватки ракетки.  Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. | | ***Познавательные:*** освоить способы хватки ракетки  ***Коммуникативные:*** работать в группе.устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные***: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | | | Понимание важ-ности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства, проявлять интерес к новому учебному материалу. | | |  | |
| 16 | | 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. | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка прыжком. | 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. | Уметь 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. |  |
| 18 | Бадминтон.  Стойки и игрока. Держание ракетки.  Подготовка места к занятиям. | Как стоит игрок на площадке?  Как держать ракетку? Что значит открытая и закрытая сторона ракетки? | Выбирать ракетку и волан для игры  Демонстрировать стойки.  Демонстрировать основные способы хватки ракетки  Выполнять жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. | ***Познавательные:*** ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** осуществлять рефлексию своей деятельности.  ***Коммуникативные***: эффективно сотрудничать в группе. | Освоение личностного смысла учения, желания учиться. |  |
| 19 | 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 | Уметь играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно  *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | ***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. |  |
| 20 | 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. Знать правила 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. |  |
| 21 | Бадминтон.  Организация и проведение занятий бадминтоном. | Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. | Соблюдать требования безопасности на игровой площадке.  Знать историю бадминтона, объяснять влияние бадминтона на зрение, излагать общие  правила игры.  Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. | ***Коммуникативные***: слушать и слышать друг друга, работать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** познакомиться с основами организации проведения занятий бадминтоном. | Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. |  |
| 22 | Бросок двумя руками снизу в движении.  Ведение мяча  с изменением  направления. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Со­четание приемов **ведение — остановка — бросок**. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. 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; |  |
| Моделировать технические действия в игровой ситуации. | ***Регулятивная:*** планирование учебной деятельности.  ***Познавательная:*** делать выводы и обобщения. |
|  |  | развитие самостоятельности |  |
| 23 | Позиционное нападение без  изменения 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. |  |
| 24 | Бадминтон.  Игровые стойки в бадминтоне. | Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки | Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.  Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. | ***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. |  |
| 25 | 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. |  |
| 26 | Бросок одной рукой от плеча на месте и в движении. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (**ведение – остановка – бросок).**  Нападение бы­стрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств. | Уметьиграть в баскетбол по упро­щенным правилам;  выполнять пра­вильно технические действия в игре. 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. |  |
| 27 | Бадминтон.  Игровые стойки в бадминтоне. | Игровые стойки:  основная стойка,  высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. | Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. | ***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. |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

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.

**Бадминтон**:

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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков через заслон. | 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. Игра в мини-баскетбол. | 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 | 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. | Уметьиграть 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. |  |
| 30 | Бадминтон.  Передвижения по площадке. | Передвижения по площадке приставным шагом. | Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом. | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.  ***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Познавательные:*** играть в выбранные спортивные игры. | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры,  ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Строевые упражнения.  Инструктаж 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 выполнятьстроевые 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 акробатики. |  |
| 32 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.) Подтягивание в висе. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись  (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Подавать, различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!».  Выполнять акробатические и гимнастические комбинации. | ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, высказывать и аргументировать свою точку зрения.  ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.  .***Познавательные:*** уметь выполнять подтягивание, делать выводы на основе полученной информации. | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. |  |
| 33 | Бадминтон. Передвижения по площадке. | Передвижения по площадке скрестным шагом. | Демонстрировать техникупередвижения на площадке скрестным шагом. | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого.  ***Коммуникативные***: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Познавательные:*** освоить технику передвижения скрестным шагом. | Осуществлять самоконтроль. |  |
| 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. ОРУнаместе. Вис согнувшись, вис прогнувшись  (м.), смешанные висы (д.). Подтягиванияв висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. | ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. 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. | Понимание важности проявления дисциплинирован-ности, трудолюбия. |  |
| 36 | Бадминтон.  Передвижения по площадке. | Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. | ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя, выска-зывать и аргументировать свою точку зрения.  ***Регулятивные***:умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасно-сть.  ***Познавательные:*** делать выводы на основе полученной информации. | Учебно-познавательный интерес к занятиям бадминтоном. |  |
| 37 | Строевые  упражнения. | 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. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. | ***Осваивать*** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | ***Познавательные:*** выполнять строевые команды' выполнять висы, подтя-гивания 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 | Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через «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. | *Уметь:* выполнять опорный прыжок,  строевые упражнения. Обосновать значение гимнастических упражнений. | ***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 | Бадминтон.  Техника выполнения ударов. | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. | Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу. | ***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. |  |
| 40 | Опорный  прыжок.  Строевые  упражнения: 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:*** уметь 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. |  |
| 41 | Опорный  прыжок ноги  врозь на технику  выполнения. | 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. |  |
| 42 | Бадминтон.  Техника выполнения ударов. | Техника выполнения ударов: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | ***Познавательные:*** находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.  ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий.  ***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. |  |  |
| 43 | Акробатика. Строевой шаг. Кувырок вперёд. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь* выполнять кувырки, стойку на лопатках. Выполнять организующие команды и приёмы. | ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. ***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. | Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. |  |
|  | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом.  Упражнения специальной физической подготовки. | **Демонстрировать** техникупередвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом | ***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. |  |
| 44 | 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 акроба-тическихупражнений и техники гим-настическихупражнений 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. |  |
| 45 | Бадминтон.  Техника выполнения подачи. | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | Демонстрировать технику выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | ***Познавательные:*** уметь выполнять короткую подачу.  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.  ***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Проявлять интерес к новому учебному материалу. |  |
| 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.  **Демонстрировать** техникупередвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед | ***Познавательные:*** уметь выполнять строевые команды; выполнять висы,кувырки.  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. ***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. | Овладение навыками организации здоровьсберегающей деятельности. |  |
| 47 | 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. |  |
| 48 | Бадминтон.  Удары сверху.  Подвижные игры. | Удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки. | Демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку играть в подвижные игры на основе бадминтон | ***Коммуникативные:*** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  ***Регулятивные:*** самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.  ***Познавательные***: освоить технику выполнения удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки. | Понимание важности проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей. |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

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.

**Бадминтон**: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка (15ч)** | | | | | | | |
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки.  Одновременный бесшажный ход. Организация и проведение самостоятельных занятий ФК. Одновременный двушажный ход. | 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. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. | Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками  и без них.  Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами. | ***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками***.***  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы.  ***Познавательные:***выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении. | | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Понимание ФК как средства организации ЗОЖ. |  | |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. 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. |  | |
| 51 | Бадминтон.  Стойки и передвижение  игрока. Жонглирование. Подачи. | Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки;  высоко-далекая подача;  короткая подача закрытой стороной ракетки. | Демонстрировать технику высоко-далекой  подачи;  выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой сторона ракетки;  демонстрировать технику короткой подачи. | ***Познавательные:*** выполнять жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. ***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. |  | |
| 52 | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный бесшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Отталкивание ноги в скользящем шаге. ОРУ. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшаж­ным ходом, как распределять силы на дистан­ции 1 км. | ***Познавательный:*** выполнять технику попеременного двухшажного хода.  ***Коммуникативные:*** высказывать и аргументировать свою точку зрения. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя. | | Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  | |
| 53 | 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. |  | |
| 54 | Бадминтон.  Подачи. Удары. | Удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки | Выполнять подачи через сетку;  демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки. | ***Регулятивные:***обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  ***Коммуникативные***:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий;  ***Познавательные:*** взаимодействия в парах. | | Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |  | |
| 55 | 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:*** уметь 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 | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. | Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе | Проявлять выносливость при прохождении тре-  нировочных дистанций. 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, выска-зывать и аргументировать свою точку зрения.  ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя | Развитие самостоятельнос-ти в поиске решения различных задач; |  | |
| 57 | Бадминтон.  Удары сверху.   Подвижные игры. | Удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки. | Демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку. | | ***Регулятивные:*** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  ***Коммуникативные***: умение высказать и аргументировать свою точку зрения.  ***Познавательные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности. |  | |
| 58 | Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо. Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. | Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. ОРУ. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.  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 подъёма «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении,уметь выполнять технику спуска в основной стойке***.***  ***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 | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.  Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. | 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. Применять технику выполнения бега по пересечённой местности. | | ***Познавательные:*** уметь выполнять спуски в основной стойке,выполнять технику одновременного бесшажного хода.  ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий  ***Коммуникативные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Осознание важности занятий лыжным спортом. |  | |
| 60 | Бадминтон.  Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию. | Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки. | |  | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты. |  | |
| 61 | 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. |  | |
| 62 | 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. |  | |
| 63 | Бадминтон.  Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | Передвижение скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. | Выполнять передвижение скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки. | | ***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. |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | 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. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | Применять технические действия из спортивных игр. Описывать тех-нические дей-ствия спортивных игр. | ***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 в различных условиях. |  |
| 65 | 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 волейбола «Летучий мяч» | Уметь 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. |  |
| 66 | Бадминтон.  Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки. | Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке. | ***Познавательные***: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные***: планировать свои действия  ***Коммуникативные***: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | * Проявлять интерес к новому учебному материалу. |  |
| 67 | 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». | Уметь 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:*** выполнять передачи мяча двумя руками.  ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |  |
| 68 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами волейбола. | 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. |  |
| 69 | Бадминтон.  Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки. | Совершенствование техники передвижений в различных зонах площадки. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки. | Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке. | ***Регулятивные:*** видеть ошибки и исправлять её по указанию взрослого. ***Коммуникативные*:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Проявлять интерес к новому учебному материалу. Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз. |  |
|  |  |  |  |
| 70 | 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 волейбола. | 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). |  |
| 71 | 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 волейбола. | 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. |  |
| 72 | Бадминтон.  Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Комплексы упражнений для развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | Описывать технические действия спортивных игр. | ***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели,  находить и выделять необходимую  информацию.  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 73 | Эстафеты. 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. | Описывать технические действия спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности. | ***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 в волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. | Самостоятельно формулировать познавательные цели,  находить и выделять необходимую  информацию*.* |  |
| 74 | Приём мяча снизу на сетку. Игра в мни-волейбол. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Взаимодейство-вать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. | ***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. |  |
| 75 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. | Взаимодейство-вать в парах при выполнении технических действий. | ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя.  ***Познавательные***: уверенно играть в спортивную игру бадминтон. ***Регулятивные***: умение выполнять задания учителя, организовать места занятий и обеспечивать их безопасность. | Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр. |  |
| 76 | 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 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Выявлять ошибки при выявлении технических действий из спортивных игр. Взаимодейство-вать 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.  ***Познавательные:*** выполнять приём мяча снизу над собой. ***Коммуникативные***: умение слушать одноклассников и учителя. | Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. |  |
| 78 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Перемещение по площадке в четыре точки. | Демонстрировать технику передвижения в различных зонах площадки.  Выполнять перемещение в четыре точки. | ***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,  ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки. |  |

**Тематическое планирование на IV четверть**

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.

**Бадминтон**: знать ивладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Техника безопасности при проведении занятий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79 | Нижняя прямая подача. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола. | | Уметь играть в 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 | 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:*** уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. | Принятие правил спортивных игр и осознание важности их соблюдения. |  |
| 81 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.  Упражнения общей физической подготовки. | | Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке.  Демонстрировать технику выполнения плоской и высокой подачи. | ***Регулятивные:*** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  ***Коммуникативные***: умение высказать и аргументировать свою точку зрения  ***Познавательные:*** налаживать отношения между сверстниками. | Принятие необходимости заботиться друг о друге. Совместно преодолевая трудности. |  |
| 82 | Технические действия в воде. Имитационные упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения. | | Инструктаж по технике безопасности. Упражнения по освоению технических действий в воде: задержка дыхания, упражнения на всплывание. Обучение составлению индивидуальных комплексов лечебной ФК. 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. | ***Познавательные***: умение осуществлять поиск необходимой информации из разных источников, освоить технику умения плавать.  ***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 | 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. | Уметь 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. |  |
| 84 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | | Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | 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 выделятьнеобходимую  информацию*.*  ***Познавательные:*** играть футбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. ***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели,  находить и выделять необходимую  информацию. | Понимание необходимости соблюдения правил по ТБ при проведении спортивных игр. |  |
| 86 | Удар по мячу.  Остановки мяча подошвой. | Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правиламю | 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: у***меть играть в футбол по упрощенным правилам; выполнить технические действия в игре. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 87 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Техника выполнения ударов на сетке: «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки | 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:*** выполнить технические действия в игре.  ***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения между сверстниками | Освоение личностного смысла учения, желания учиться. |  |
| 88 | Правила игры. Ведение мяча по прямой. | Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. . Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол. | Знать основные правила игры в мини-футбол. Уметь объяснить технику разучиваемых действий. | ***Коммуникативные***: самостоятельно формулировать познавательные цели,  находить и выделять необходимую  информацию*.*  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. ***Познавательные:*** умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 89 | 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. |  |
| 90 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. | Взаимодейство-вать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Познавательные:*** играть в бадминтон.  ***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели,  находить и выделять необходимую  информацию.  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 91 | Остановка внутренней стороной стопы. | Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол. | Уметь 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. |  |
| 92 | 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. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93 | Бадминтон.  Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Совершенствование передвижений: приставным шагом. | Демонстрировать техникупередвижения приставным шагом в различных зонах площадки,  Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке. | ***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. |  |
| 94 | Ходьба через несколько препятствий. | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Описывать и обосновывать правила по ТБ при выполнении беговых и прыжковых упражнений. | ***Регулятивные:*** определять наиболее эффективные способы достижения результата***.***  ***Познавательные:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, работать в группе. | Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; |  |
| 95 | Встреч­ная эстафета.  Бег с максимальной скоростью(30м и 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. Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений. | ***Регулятивные***: самостоятельно определять важность выполнения различных заданий в учебном процессе***.***  ***Познавательные***: правильно выполнять движения при беге с максималь­ной скоростью*.*  ***Коммуникативные:*** налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. | Стремление к освоению новых знаний и умений. |  |
| 96 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке. | Взаимодейство-вать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | ***Познавательные:*** играть в бадминтон.  ***Коммуникативные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели,  находить и выделять необходимую  информацию.  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |  |
| 97 | 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. |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно- | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. Характеризовать техники бега различными способами, техники прыжковых упражнений. | ***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. |  |
| 99 | Бадминтон. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.  Упражнения общей физической подготовки. | Демонстрировать технику выполнения плоской и высокой подачи. | ***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. |  |
| 99( | 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. |  |
| 100 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. |
| 101 | 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 | Уметь правильно выполнять движе­ния в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. Описывать технику беговых и прыжковых упражнений. | ***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. |  |
| 102 | Бадминтон. Удары сверху.  Подвижные игры. | Удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки. | Демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку; играть в подвижные игры на основе бадминтона. | ***Познавательные***: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные***: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  ***Коммуникативные***: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий. | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты. |  |
| 103 | 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 выделять необходимую информацию.  ***Регулятивные***: самостоятельно оценивать правильность выполнения работы. | Стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий. |  |
| 104 | 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. Представление о туристическом походе не только как о способе укрепления здоровья, но и как факторе воспитания духа взаимопомощи и коллективизма. |  |
| 105 | Бадминтон.   Подвижные игры. | Совершенствование техники игры. Упражнения общей физической подготовки. | Играть в подвижные игры на основе бадминтона. | ***Познавательные***: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные***: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  ***Коммуникативные***: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий. | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты. |  |

**Использованная литература:**

1. Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013
2. Физическая культура. 1-11 классы. Развернутое тематическое планирование по программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант), М.:2011

1. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Тур­ма­ни­дзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
3. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
4. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
5. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
6. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.
9. Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
10. Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.