Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели:** формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой, соответственно вытекают, следующие **задачи:**

* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

**Формы** организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

**Образовательная технология:**

личностно – ориентированное обучение, информационно – коммуникационные технологии, системно – деятельностный подход.

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

* по основам знаний;
* по технике владения двигательными действиями;
* по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* по уровню физической подготовленности

***Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Быстрота | Бег 60м с низкого старта, с  Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 9,2  20 | 10,2  10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 8  180  - | -  165  24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, мин  Передвижение на лыжах на 2км, мин  Бег на 2000м, мин  Бег на 1000м, мин | 14.30  16.30  10.30  - | 17.20  21.00  -  5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз  Челночный бег 3\*10м, с | 5  8,2 | -  8,8 |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

**Критерии оценивания различных видов работ.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Личностные и метапредметные результатами обучения** будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониториг метапредметных результатоврегулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

**УМК :**

1. Учебник по физической культуре 5 класс, под ред.А.П. Матвеев

2013г.

1. Уроки и планирование по физической культуре 5-9классов, А.Г. Вавилова, 2010 г.
2. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ « Дрофа» , 2005 г.
3. Тематическое планирование 1-11кл., В.И.Лях, 2010 г..
4. Физическая культура 5-7 классов, Учебник автор Виленский М.Я, А,А, Зданевич, «Просвещение», 2006г.
5. Журналы: « Физическая культура в школе», «Спорт в школе».

**Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

На конец 5 класса ученик научится и получит возможность научиться:

**Личностные результаты** обучения:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Предметные результаты обучения**:

* владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами обучения** курса «Физическая культура» является (УУД).

***Регулятивные УУД:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

***Познавательные УУД:***

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
* Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

***Коммуникативные УУД:***

* Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Годовой план - график распределения учебного материала для 5 «А», «Б», «В», «Г», «Д», «Е» класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | **2**  **четверть** | | **3**  **четверть** | | | **4**  **четверть** |
| **1** | **Основы знаний** |  | **В процессе урока** | | | | | | |
| **2** | **Лёгкая атлетика** | **21** | **11** | |  | |  | **10** | | |
| **3** | **Кроссовая подготовка** | **18** | **9** | |  | |  | **9** | | |
| **4** | **Баскетбол** | **21** | **6** | |  | | **15** |  | | |
| **5** | **Волейбол** | **20** |  | |  | | **15** | **5** | | |
| **6** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **22** |  | | **22** | |  |  | | |
| **7** | **Подвижные игры** |  | **В процессе уроков** | | | | | | | |
|  | **Всего часов:** | **102** | **26** | | **22** | | **30** | **24** | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | | Элементы содержания | | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | Вид контроля |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре * вызвать интерес к занятиям л/а * оценивать правильность выполнения двигательных действий * научиться технике легкоатлетического бега * научиться способам передвижений   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно   **Познавательные УУД:**   * **а**нализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления * осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий * выявлять причины и следствия простых явлений * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта   **Коммуникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности  История легкой атлетики. | | Техника безопасности | | | Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале | Опрос | |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.) | | Высокий старт (10-15 м). Бег с ускорением от 30 до 40 м. Подвижная игра «Охотники и утки». | | | Знать правила, выполнять бег на время. | Текущий. | |
| 3 | Беговые упражнения со сменой скорости и направления. Скоростной бег до 40 м. Подвижная игра «Охотники и утки». | | | Знать правила высокого старта. | Текущий. | |
| 4 | Стартовый разбег. Бег по прямой.. Подвижная игра «Охотники и утки». | | | Выполнять бег с максимальной скоростью. | Текущий | |
| 5 | Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Подвижная игра «Охотники и утки». | | | Выполнять бег с максимальной скоростью. | Текущий | |
| 6 | Бег на результат 60м. | | | Выполнять бег с максимальной скоростью на результат. | Контроль результата | |
| 7 | Метание малого мяча (3 ч.) | | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». | | | Знать технику метания малого мяча | Текущий | |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность, с места и 4-5 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». | | | Знать технику выполнения бросков на дальность | Текущий | |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1/1 м) с 5-6 м. | | | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | Контроль | |
| 10 | Бег на средние дистанции ( 2ч) | | Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки». | | | Уметь бегать на дистанцию 1000м. | Текущий | |
| 11 | Бег 1000 м. на результат. | | | Уметь бегать на дистанцию 1000м. | Контроль | |
| **Кроссовая подготовка ( 9 ч)** | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре * научиться особенностям движений   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно * в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления * выявлять причины и следствия простых явлений * уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.   **Коммуникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | | Равномерный бег *(5-8 мин).*  Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 13 | Равномерный бег *(8-10 мин).* Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 14 | Равномерный бег *(10-12 мин).* Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 15 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 16 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 17 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 18 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 19 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 20 | Бег по пересеченной местности *(2 км)*. Подвижная игра «Перестрелка». | ***Уметь:*** бегать 2 км. без учета времени | | | Контроль | |
| **Баскетбол (6 ч)** | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. * выявлять причины и следствия простых явлений * осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания) * строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей   **Коммуникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | |
| 21 | Баскетбол (6 ч.) | | Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Демонстрировать технику передвижений | | | Текущий. | |
| 22 | Остановка двумя шагами и прыжком. | Демонстрировать технику передвижений | | | Текущий. | |
| 23 | Повороты без мяча и с мячом. | Демонстрировать технику передвижений | | | Текущий. | |
| 24 | Комбинация из освоенных элементов. | Демонстрировать технику передвижений | | | Текущий. | |
| 25 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Демонстрировать технику передач. | | | Текущий. | |
| 26 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | Демонстрировать технику передач. | | | Текущий. | |
| **Гимнастика (20 ч)** | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре * научить составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики * составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно * составлять комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы * составлять комплексы для осанки   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления * выявлять причины и следствия простых явлений * осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций * строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей   **Коммуникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) * участвовать в обсуждении акробатических комбинаций | | | | | | | | |
| 27 | Висы. Строевые упражнения (6ч) | | 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. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | | | Текущий | |
| 28 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением  и сведением. ОРУ на месте. Вис  согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения | | | Текущий | |
| 29 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Размахивание в висе(15-20 с). Повороты таза с максимальной амплитудой. | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения | | | Текущий | |
| 30 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Поднимание ног в висе. | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения | | | Текущий | |
| 31 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения | | | Текущий | |
| 32 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Вис стоя, присев, лежа, на ноге. | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения | | | Контроль. | |
| 33 | Опорный прыжок. Строевые  упражнения (6 ч) | | 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. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | |
| 34 | 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. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | |
| 35 | Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | |
| 36 | Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | |
| 37 | Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | Текущий | |
| 38 | Перестроение из одной шеренги в три. Прыжок ноги врозь. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | | | Контроль | |
| 39 | **Лазанье по канату (4 ч)** | | Строевой шаг. Повороты на месте.  **Лазанье по канату в три приема.** Захват ногами. Эстафеты. | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату | | | Текущий | |
| 40 | Строевой шаг. Повороты на месте. **Лазанье по канату в три приема.** Захват ногами каната в положении виса на прямых руках. | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату | | | Текущий | |
| 41 | Строевой шаг. Повороты на месте. **Лазанье по канату в три приема.** Захват ногами каната в положении виса на прямых руках. | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату | | | Текущий | |
| 42 | Строевой шаг. Повороты в движении. **Лазанье по канату в три приема.** Подвижная игра «Бездомный заяц». | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату | | | Контроль | |
| 43 | Акробатика (6 ч) | | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | | | Текущий | |
| 44 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | | | Текущий | |
| 45 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | | | Текущий | |
| 46 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | | | Текущий | |
| 47 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | | | Текущий | |
| 48 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | | | Контроль | |
| **Баскетбол (15 ч)** | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. * контролировать физическую нагрузку по ЧСС * выполнять игровые действия разной функциональной направленности * уметь правильно выполнять технические действия   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно * в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений * уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность   **Коммуникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | |
| 49 | Баскетбол (15 ч) | | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Текущий | |
| 50 | 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 | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Текущий | |
| 51 | 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 | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Контроль | |
| 52 | 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. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Текущий | |
| 53 | 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 | | | Текущий | |
| 54 | 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. Правила соревнований | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Контроль | |
| 55 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Текущий | |
| 56 |  |  | | | Текущий | |
| 57 | 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 технические действия в игре | | | Текущий | |
| 58 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Контроль | |
| 59 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу  после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Текущий | |
| 60 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости  и высоты отскока. Сочетание приемов:  *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Текущий | |
| 61 | 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 | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Текущий | |
| 62 | 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 | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Текущий | |
| 63 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | Контроль | |
| **Волейбол (20ч)** | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. * Контролировать физическую нагрузку по ЧСС   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. * В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки   **Познавательные УУД:**   * Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.   **Коммуникативные УУД:**   * Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | |
| 64 | | Волейбол (20 ч) | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 65 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  вперед. Эстафета с элементами волейбола. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 66 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 67 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 68 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 69 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 70 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий.  Оценка  техники  выполнения стойки и передвижений | |
| 71 | | 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:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Текущий | | | Текущий | |
| 72 | | 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:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Текущий | | | Текущий | |
| 73 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры  с элементами в/б | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 74 | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры  с элементами в/б | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 75 | | 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 | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | |
| 76 | | 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 | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | |
| 77 | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 78 | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Оценка  техники приема мяча снизу  двумя руками | |
| 79 | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 80 | | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 81 | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 82 | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| 83 | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | Текущий | |
| ***Кроссовая подготовка (9 ч)*** | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре * развивать физ. кач. посредством кроссовой подготовки   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта   **Коммуникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д**.)** | | | | | | | | |
| 84 | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 85 | | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 86 | | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 87 | | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 88 | | Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 89 | | Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 90 | | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 91 | | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Текущий | |
| 92 | | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | | Бег 2 км  без учета  времени | |
| ***Легкая атлетика (10 ч)*** | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**   * знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре   **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта   **Коммуникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д**.)** | | | | | | | | |
| 93 | | Бег на средние дистанции (2 ч) | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | | Текущий | |
| 94 | | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | | Текущий | |
| 95 | | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств. Старты  из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | | Текущий | |
| 96 | | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(40–50 м)*, бег по дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | | Текущий | |
| 97 | | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(50–60 м)*, бег по дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных возможностей. | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | | Текущий | |
| 98 | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | | Контроль | |
| 99 | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | | Контроль | |
| 100 | | Метание  малого  мяча (3 ч) | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** прыгать в высоту  с разбега; метать малый мяч  на дальность | | Текущий | |
| 101 | | Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых  качеств | | ***Уметь:*** прыгать в высоту  с разбега; метать малый мяч  на дальность | | Текущий | |
| 102 | | Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | ***Уметь:*** прыгать в высоту  с разбега; метать малый мяч  на дальность | | Текущий | |