**Календарно-тематический план**

учителя физической культуры на 2015/2016 учебный год

План составлен согласно сборнику нормативных документов «Федеральный компонент государственного стандарта.

Сборника нормативных документов. Примерная программа по физической культуре ( базовый уровень)

.Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов (В.И.Лях.А.А.Зданевич.-М.:Просвещение,2011.Виленский М.Я В.И.Лях А.П.Матвеев-М.:Просвещение.2011

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет учащихся | Класс | Всего кол-во часов | Кол-во часов в неделю | Автор учебника,  год издания |
| Физическая культура | . | 105 | 3 | А.П.Матвеев В.И. Лях, А.А.Зданевич,2011 |

**Методическая тема на 2015/2016 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Школьная** | **Учителя** |
| Совершенствование методической работы в образовательной организации как основной механизм профессионального роста педагога в повышении качества образования. | Использование элементов современных спортивно-оздоровительных технологий для физического воспитания учащихся общеобразовательной школы |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе составлена на основании следующих документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

– Федерального государственного образовательного Стандарта общего образования (Приказ МО РФ от 6 октября 2009 года № 373).

– Учебного плана МБОУ « Мари-Суксинская основная общеобразовательная школа Республики Татарстан на 2015 – 2016 учебный год

Для реализации Рабочей программы используется учебно–методический комплект, включающий: учебник «Физическая культура», 1-11классы,

под редакцией В.И. Ляха А.П.Матвеева. М.: Просвещение, 2011 год.

В соответствии с учебным планом на 2015/2016 учебный год на предмет «Физическая культура» в 5 классе отведено 3 часа в неделю, 35 учебные недели, всего в год – 105 часов.

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

***Целью*** программы по физической культуре является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни, овладение основами физической культуры, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

***Задачи:***

– *укрепление*  здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

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

– *формирование* первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры, *формирование* установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

–*формирование* первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

–*формирование* навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

–*овладение* умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

***Целью физического воспитания*** в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 1-11 Утренняя физическая зарядка. Комплекс ОРУ для развития ловкости, гибкости, силы. Равномерный бег. Прыжки, прыжковые упражнения классов направлены на:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности,- состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Структура и содержание учебного предмета задаются впредлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

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

* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
* Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование», «Плавание»
* Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
* Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.
* Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | |
| **Класс** | | |
| 5 | | |
| 1 | Базовая часть | 77 |  | |
| 1.1 | Спортивные игры: | 21 | |  |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики Элементы единоборств | 17 | | В процессе уроков гимнастики |
| 1.3 | Легкая атлетика | 21 | |  |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 | |  |
| 2 | Вариативная часть | 28 | |
| 2.1 | Спортивные игры ( футбол) | 15 | |
| 2.2 | Основы знаний о физической культуре | 4 | |
| 2.3 | Бадминтон | 6 | |  |
| 2.4 | Плавание | 3 | |
| 2.5 | Итого | 105 | |

Сетка часов составлена с учетом условий школы. Так, раздел: « легкая атлетика», составлен с учетом выхода каждого класса за пределы школы и это занимает определенное время, раздел: «спорт. игры» включает в себя те элементы, которые доступны в приспособленном помещении, элементы единоборств включены в раздел 4 четверти в связи с отсутствием условий для занятия данным видом отдельно и проводятся в сочетании с уроками гимнастики в виде элементов борьбы, подвижных игр с элементами борьбы, элементов армспорта. В программу спортивных игр в 5 классах включен пионербол, т.к., это основной источник подводящих упражнений к волейболу.

**Таблица распределения учебного времени по четвертям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **I- четверть** | **II-четверть** | **III- четверть** | **IV- четверть** | **2015-2015 уч. год** |
| 27 часов | 21 час | 30 часов | 27 часов | Всего 105 |
| 1-знание  12- легкая атлетика  14- спортивные игры | 1-знание  14- спортивные игры  3-плавание  3- лыжная подготовка | 1-знание  15-лыжная подготовка 14- гимнастика с элементами акробатики | 1-знание  3- единоборство  8 - спортивные игры  6-бадминтон  9- легкая атлетика | 105 |

**Особенностью 5 классов** является то, что дети готовы в этом возрасте заниматься любым игровым видом. Поэтому в программу включено большое разнообразие игровых видов для вовлечения как можно большего количества учащихся к занятиям спортом. Используется большое количество подвижных игр и спортивных игр т.к. в процессе игр у детей вырабатываются именно те способности, без которых ни одна командная игра не имела бы смысла (взаимовыручка, поддержка, страховка и т.д.). В разделе «Легкая атлетика» в 1 четверти отсутствует бег больше 1 км., т.к. они физически к этому не готовы, а в 4 четверти предусмотрен бег на 1500 м. без учета времени, т.е. ученику достаточно добежать до финиша. В последующих классах данная дистанция принимается на время и увеличивается.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверть** | **1 четверть** | | | | | | | | | **2 четверть** | | | | | | | | **3 четверть** | | | | | | | | | | | | | **4 четверть** | | | | | | | | | | |
| **неделя** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кол-во часов в месяц** | Сентябрь  13 часов | | | | Октябрь  14 часов | | | | | Ноябрь  9 часов | | | Декабрь  12 часов | | | | Январь  9 часов | | | | | Февраль  12 часов | | | | | Март  9 часов | | | | Апрель  12 часов | | | | | Май  15 часов | | | | | |
| **Кол-во часов в четверти** | Всего 27 часов | | | | | | | | | Всего 21 час | | | | | | | Всего 30 часов | | | | | | | | | | | | | | Всего 27 часа | | | | | | | | | | |
| **Знание** | 1 час | | | | | | | | | 1 час | | | | | | | 1 час | | | | | | | | | | | | | | 1 час | | | | | | | | | | |
| **3 класс** | Легкая атлетика  12 часов | | | | Спортивные игры 14 часов  С элементами баскетбола волейбола | | | | | Спортивные игры баскетбола волейбола -14 часов  Плавание -3 часа  л/ подготовка- 3 часа | | | | | | | Лыжная подготовка-15 часов  Гимнастика с элементом акробатики-14 часов | | | | | | | | | | | | | | Единоборство 3 часа  Спортивные игры -8 часов  Бадминтон -6 часов  Легкая атлетика 9 часов | | | | | | | | | | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Пионербол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника бросков мяча:** бросок мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** бросок мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки из-за головы.

**Техника прямого нападающего броска:** прямой нападающий бросок после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: ловля, передача, бросок.

**Овладе­ние игрой**. Игра пионербол. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках, с увеличением количества мячей.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

**Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 и 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

**Элементы единоборств.**

Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Бадминтон**

**Стойки, перемещения :** стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, комбинации из данных элементов.

**Овладение техники хвата ракетки;** для ударов открытой и закрытой стороной

**Подачи и удары:** Обучение технике короткой подаче технике высоко далекой подачи. Общая физическая подготовка (ОФП)

**Плавание**

**Инструктаж по Т.Б по плаванию**. Возникновение плавания. Влияние занятий плаванием на выносливость, координационные способности. **Личная и общественная гигиена** Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше Название упражнений и основные признаки техники плавания. Правила соревнований. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше

**Освоение техники безопасного поведения на воде**, своевременной подачи сигнала бедствия, знать способы оказания первой помощи. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Мета предметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Ученики научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток

и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической

культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость,

координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с

учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и

местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести

систематические наблюдения за их динамикой.

**Ученик получит возможность научиться:**

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,

общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы,

быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Планируемые результаты**

По окончании школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

*Уровень физической подготовленности по окончанию 5 класса*

5 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4-5 | 1 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 19 | 11-14 | 4 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.6 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.2 |
| Бег 1000 м, мин. С | 4.46 | 7.47-7.45 | 7.46 | 5.20 и ниже | 5.21-8.20 | 8.21 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. С | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть 27 часов**  **знание 1 час**  **л/атлетика 12 часов**  **спортивные игры 14 часов** | | | | | | | | |
| № | Тема урока | Изучаемый раздел, тема учебного материала | Кол-во часов | Кал. сроки | Фак. сроки | Планируемые результаты | |  |
| Освоение предметных  знаний  (базовые понятия) | Универсальные учебные действия | Домашнее задание |
|  | **Раздел. Знания о физической культуре** | | | | |  |  |  |
| 1 | Особенности физической культуры разных народов | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Режим дня его основные содержание и планирование поведения | 1 | 1.09 | 1.09 | Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека, характеризовать показатели физического развития. | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Утренняя физическая зарядка. Равномерный бег 2-3 мин. Разучить комплекс ОРУ на развитие физ качеств. |
|  | **Раздел. Физическое совершенствование. Легкая атлетика** 12 часов | | | | |  |  | |
| 2 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Высокий старт | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. СБУ Бег с ускорением(30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м) Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | 1 | 2.09 | 2.09 | Уметь: бегать с максимальной скоростью, стартовый разгон в беге на короткие дистанции, запомнить инструктаж, запомнить виды упражнений и их влияние на организм человека. | **Регулятивные УУД:** умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.  **Коммуникативные УУД**: умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.  **Личностные УУД:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Утренняя физическая зарядка. Равномерный бег 2-3 мин. Повторить СБУ. Знать правила ТБ |
| 3 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. | СБУ. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Старт с опорой (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м), развитие скоростных возможностей.  30 м. прикидка Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности | 1 | 3.09 | 3.09 | Определить цель зарождения Олимпийских игр. Уметь выполнять различные варианты стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом, делать передачи 1 ногой на месте ф/б мячом. | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Повторить старт с опорой на одну руку, сбу |
| 4 | Бег на результат  30 м. | История и нормативы ГТО в школе Бег на результат (30 м) Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | 1 | 8.09 | 8.09 | Узнать историю ГТО и нормативы. Уметь; выполнять технику низкого старта .распределять силы на данной дистанции, стартовать в беге на короткие дистанции. | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Развить скоростные -силовые качества |
| 5 | Бег на результат (60 м). Техника передачи эстафетной палочки | Бег на результат (60 м). Техника передачи эстафетной палочки Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, и скоростной бег до 50 метров (2 с). Медленный бег до 400м. | 1 | 9.09 | 9.09 | Уметь: бегать с максимальной скоростью выполнять технику эстафетного бега, быстро набирать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, передавать эстафету. | **Регулятивные УУД:** оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.  **Коммуникативные УУД**: умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Выполнить бег с ускорением |
| 6 | Эстафетный бег в парах | Эстафетный бег в парах – на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». ОРУ. Развитие скоро­стных качеств. Медленный бег до 500 м. | 1 | 10.09 | 10.09 | Бегать со средней скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на скорости близкой к соревновательной. | Познавательны**е:** обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.  Личностные:научатся оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Регулятивные:** самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе. | Развить выносливость бег до 5 мин |
| 7 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов  разбега на дальность – обучение финальному усилию. | Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств (кроссовая подготовка). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – обучение финальному усилию. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Прикидка на дистанцию 800 м. (без времени) | 1 | 15.09 | 15.09 | Уметь: метать мяч с места, на дальность, принимать положение «натянутого лука», распределять силы на дистанции 1000 м. | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Повторить финальное усилие Развит скоростные качества |
| 8 | Бег(1000м) на результат без учета времени  Метание теннисного мяча обучение разбегу и крестному шагу при метаниях. | Бег (1000 м)на результат без учета времени ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – обучение разбегу и «крестному» шагу при метаниях. | 1 | 16.09 | 16.09 | Уметь: подобрать разбег в метаниях и выполнять технику крестного шага, пробегать среднюю дистанцию на время, уметь финишировать на фоне | **Познавательные:** обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**.**  **Личностные:** научатся оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. **Регулятивные:** самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе. | Равномерный бег 6- 8 мин |
| 9 | Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат  . | Инструктаж при прыжках*.* Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат Повтор прыжков в длину с места. ОРУ в движении Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. | 1 | 17.09 | 17.09 | Уметь: метнуть мяч на результат с разбега; прыгать с места в длину на результат. Раскрыть как влияет утренняя зарядка на организм | **Регулятивные УУД:** орган. самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Выполнить много скоки 4 повтора на развитие бедренных мышц |
| 10 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег + отталкивание способом «согнув ноги | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег + отталкивание способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; ОРУ. Специальные беговые упражнения Раз­витие скоростно-силовых качеств (кроссовая подготовка бег на 1500 м.) | 1 | 22.09 | 22.09 | Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м. | **Регулятивные:** научатся контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний | Разить выносливость кросс до 2 км |
| 11 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег отталкивание | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег + отталкивание способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | 23.09 | 23.09 | Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Выполнить  выпрыгивания из приседа 7 повторов |
| 12 | Челночный бег 3\*10м. – на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег отталкивание приземление | Челночный бег 3\*10м. – на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег отталкивание приземление, способом «согнув ноги». Специ­альные беговые упражнения. Развитие прыгучести | 1 | 24.09 | 24.09 | Уметь: бегать с резкой сменой направления движения, подбирать разбег, правильно, мягко приземляться при прыжках. | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Выполнить приседание на одной ноге по 2,3,4.5  повторов |
| 13 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат. ОРУ. Сдача задолженностей по разделу «Легкая атлетика». | 1 | 29.09 | 29.09 | Уметь: прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на дальность, бега на короткие и средние дистанции различным темпом, | **Регулятивные УУД**: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Личностные УУД: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Выполнить челночный бег по 6 повторов |
|  | **Раздел. Физическое совершенствование. Спортивные игры баскетбол волейбол** | | | | | |  | |
| 14 | ТБ при спорт. играх.  Баскетбол: стойка игрока; перемещение в стойПодтягивания (м), отжимания (д) – зачет | ТБ при спорт. играх.  Баскетбол: стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.  Подтягивания (м), отжимания (д) – зачет. | 1 | 30.09 | 30.09 | Уметь: выполнять различные варианты стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом. | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать Тб повторить перемещение |
| 15 | Баскетбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте | Баскетбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении Эстафеты | 1 | 1.10 | 1.10 | Уметь: : выполнять различные варианты стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом. | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Повторить остановку прыжком |
| 16 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, шагом и бегом по прямой. | Баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.Наклон – зачет. | 1 | 6.10 |  | Уметь: выполнять различные варианты ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении с баскетбольным мячом. | **Регулятивные:** научатся контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.  **Личностные:** проявление активности, стремление к получению новых знаний. | Развить скоростно- силовые качества |
| 17 | Баскетбол: остановка прыжком. Броски мяча двумя руками от груди с места | Баскетбол: остановка прыжком. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | 7.10 |  | Уметь: выполнять различные варианты остановок, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении с б/б мячом. | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи | Выполнить поднимание туловища до 60 раз |
| 18 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча. | Баскетбол: Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол. Поднимание туловища-зачет | 1 | 8.10 |  | Уметь: выполнять различные варианты остановок, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении с б/б мячом. | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Повторить ведение с переводом за спину |
| 19 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной Пионербол: стойки игрока. передвижения в стойке. | Баскетбол: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  Пионербол: стойки игрока. Передвижения в стойке. Броски мяча двумя руками. Игра «Передал, садись». Техника безопасности при игре в волейбол. Игра в пионербол. | 1 | 13.10 |  | Уметь: выполнять различные варианты остановок, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении .вырывание мяча, выбывание мяча с б/б мячом. | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать Тб по волейболу Выполнить дриблинг мяча |  |
| 20 | Ведение мяча с изменением ско рости, сочетание приемов бросок одной рукой от головы после двух шагов | Пионербол: стойки игрока. Передвижения в стойке. Броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Подача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи.  Баскетбол: ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 14.10 |  | Уметь: : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча выбивание мяча, броски двумя и одной рукой в/б мяча. | **Регулятивная** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи | Развит скоростно- силовые качества |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками от груди с места, двумя руками в движении без сопротивления защитника | Баскетбол: ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Пионербол: Броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Подача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Игра в пионербол | 1 | 15.10 |  | Уметь: выполнять различные варианты движении с баскетбольным мячом, броски и подачу двумя и одной рукой, ловить с подачи волейбольный мяч. | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Повторить броски мяча |
| 22 | Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину | Пионербол: Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Подача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Нападающий бросок из 2 и 4 зоны, ч/з 3, ловля после нападающего броска.  Баскетбол: ведение мяча с изменением направления, ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 | 20.10 |  | Уметь: Передать мяч в парах и тройках на месте и с перемещением. Подать из-за головы одной рукой через сетку, поймать мяч с подачи. Сделать нападающий удар из 2зоны и 4 зоны, поймать после нападающего удара. | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Повторить бросковый шаг |
| 23 | Сочетание приемов: ловля ведение – бросок в два шага в корзину. Пионербол: Нападающий бросок из 2 и 4 зоны, ч/з 3, ловля нападающего броска. | Баскетбол: Сочетание приемов: ловля, мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.  Пионербол: Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Нападающий бросок из 2 и 4 зоны, ч/з 3, ловля после нападающего броска. Игра в пионербол. | 1 | 21.10 |  | Уметь: бросить на два шага в корзину. Подать из-за головы 1 рукой ч/з сетку, поймать мяч с подачи. Сделать нападающий бросок из 2 и 4 зоны, ч/з 3,поймать после нападающего броска. | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Повторить нападающий бросок в 2 шага по 6- 8 повторов |
| 24 | Баскетбол: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. Волейбол: Обучение стойки игрока с перемещениями | Баскетбол: Сочетание приемов: Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.  ТБ при спорт. играх.  Волейбол: История волейбола Обучение стойки игрока перемещение в стойке. Ознакомление техникой верхней передачи мяча передача мяча двумя руками сверху в парах. Пионербол с элементами волейбола. | 1 | 22.10 |  | 2Уметь: бросить на два шага в корзин. Уметь владеть мячом в игре баскетбол, знать историю волейбола  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов чемпионов олимпийских чемпионов**,** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать ТБ и историю волейбола |
| 25 | Передача мяча двумя руками сверху | Баскетбол: Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.  Волейбол: Правила техники безопасности, стойка игрока, перемещения выполнение задания, передача мяча двумя руками сверху в парах на месте Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 | 27.10 |  | Уметь: бросить на два шага в корзину. Уметь владеть мячом в игре баскетбол,  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со  сверстниками в достижении общих целей. Игра пионербол с элементами волейбола  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Повторить правилу, стойки перемещения |
| 26 | Передача мяча двумя руками сверху | Баскетбол: Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра  Волейбол: Стойка игрока, передача мяча двумя руками сверху, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке. остановки ускорения) Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 | 28.10 |  | Уметь: бросить на два шага в корзин. Уметь владеть мячом в игре баскетбол,  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Повторить передачи сверху |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | Баскетбол: Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.  Волейбол: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи над собой. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. | 1 | 29.10 |  | Уметь: бросить на два шага, владеть мячом в игре баскетбол,  играть в волейбол по уп­рощенным правилам. | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Повторить передачи над собой, выполнить отжимание 10х7 раз |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II четверть 21 часов**  **знание 1 час**  **спортивные игры 14 часов**  **плавание 3 часа**  **лыжная подготовка 3 часа** | | | | | | | | | |
| № | Тема урока | Изучаемый раздел, тема учебного материала | Кол. часов | Кал. сроки | Фак. сроки | Планируемые результаты | | |  |
| Освоение  предметных  знаний  (базовые понятия) | | Универсальные учебные действия | Домашнее задание |
|  | **Раздел. Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 28 | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений  Волейбол; основные правила игры в волейбол, упражнение по овладению техники перемещения (челночный бег жонглирование, упр. на реакцию, прыжки в заданном ритме). | 1 |  |  | Понимать и знать физическую нагрузку, контролировать физическую нагрузку по чистоте пульса понимать физическую нагрузку на влияние здоровье человека | **Регулятивные УУД:** характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  **Коммуникативные УУД**: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.  **Личностные УУД:** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | Знать влияние организма на сердечное сокращение |
| Раздел. Физическое совершенствование | | | | | | | | | |
| 29 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях | Баскетбол: Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.  Волейбол: обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч | 1 |  |  | Уметь: бросить на два шага, владеть мячом в игре баскетбол,  играть в волейбол по уп­рощенным правилам | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить передачу мяча в имитации |
| 30 | Обучение технике перемещений в сочетании с передачей мяча. | Пионербол; броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Подача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Игра в пионербол  Волейбол: обучение технике перемещений в сочетании с передачей мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра Пионербол» с элементами волейбола | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Развить ловкость |
| 31 | Повторение техники перемещений в сочетании с передачей мяча. | Пионербол; броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Подача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Игра в пионербол  Волейбол: Повторение техники перемещений в сочетании с передачей мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра Пионербол» с элементами волейбола | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить перемещения |
| 32 | Обучение нижней прямой подачи с 3-6 м. | Баскетбол: ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.  Волейбол; повторение техники передачи мяча через сетку. Обучение нижней прямой подачи с 3-6 м. Игра с упрощенными правилами мини-волейбола. | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Личностные УУД: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить подачу в перемещений |
| 33 | Обучение прием мяча снизу повторение техники нижней прямой подачи с 3-6 м | Волейбол; основные приемы игры в волейбол, повторение техники передачи мяча через сетку. Обучение прием мяча снизу Повторение нижней прямой подачи с 3-6 м. Эстафета. Игра с упрощенными правилами мини-волейбола. | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить прием мяча снизу |
| 34 | Повторение прием мяча снизу | Волейбол; Повторение прием мяча снизу Повторение нижней прямой подачи с 3-6 м. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. Игровые упражнения с мячами с сочетанием прыжками. Игра с упрощенными правилами мини-волейбола. | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Поднимание туловища 10х5 раз |
| 35 | Повторение техники прием мяча снизу | Волейбол; терминология спортивной игры, повторение техники прием мяча снизу. Повторение нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Игровые упражнения с набивными мячами с сочетанием прыжками и бросками. Эстафеты с мячами. Пионербол» с элементами волейбола | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Знать терминологию спортивной игры |
| 36 | Комбинация из освоенных элементов приема и передач | Волейбол; организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, учет нижней прямой подачи. Комбинация из освоенных элементов приема и передач. Игра и игровые задания 3:3 в мини волейбол. | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Отжимание от пола 10х6 раз |
| 37 | Обучение прямому, нападающему удару на месте | Волейбол; обучение прямому, нападающему удару на месте. Комбинация из освоенных элементов приема и передач через сетку. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Поднимание туловища за 1 м зачет. Игра с упрощенными правилами мини-волейбола | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить движение нападающего удара |
| 38 | Закрепление нападающего удара на месте. | Волейбол: повторение технике приемов и передач мяча. закрепление нападающего удара на месте. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. Развитие координационных способностей. Игра с упрощенными правилами мини-волейбола. | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Развивать прыгучесть предание на одной 5,6,7, раз |
| 39 | Повторение техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | Волейбол: повторение технике приемов и передач мяча через сетку с перемещением Повторение техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером Упражнения с набивными мячами. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Игра с упрощенными правилами мини-волейбола. | 1 |  |  | Уметь: бросить на два шага, владеть мячом в игре баскетбол,  играть в волейбол по уп­рощенным правилам | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Развить скоростно- силовые качества |
| 40 | Учет нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | Волейбол: передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 7-9 м. Учет нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Нижняя подача в имитации |
| 41 | Учет передача мяча двумя руками сверху в парах | Волейбол: Учет передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Нижняя прямая подача с 7-9 м. Развитие координационных способностей, учебная игра в пионербол с элементами волейбола | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Много-скоки  8 повторов |
| 42 | Учет приема мяча снизу двумя руками в парах | Волейбол: передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учет приема мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача с 7-9 м. Прыжки со скакалкой 1 мин учет. Правила и организация проведения соревнования. Учебная игра в волейбол | 1 |  |  | Уметь:  играть в волейбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Моделировать тактику освоения игровых действий | | Уметь вести судейство |
| 43 | Инструктаж по Т.Б по плаванию. Возникновение плавания. | Инструктаж по Т.Б по плаванию. Возникновение плавания. Влияние занятий плаванием на выносливость, координационные способности. Личная и общественная гигиена Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше | 1 |  |  | Знать: Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Уметь: Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. | **Познавательные:** *осознавать благоприятное влияние воды на здоровье человека, чётко знать правила безопасного поведения на воде и их выполнение, плавать брассом, кролем на груди и на спине, научиться плавать.*описывать технику выполнения плавательных упражнений осваивать его самостоятельно  **Личностные:** применять плавательные упражнения для развития физических качеств  **Регулятивные:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений соблюдать правила безопасности. соблюдать личную гигиену. | | Знать ТБ по плаванию, соблюдать личную гигиену |
| 44 | Специальные плавательные упражнения для изучения брасса | Название упражнений и основные признаки техники плавания. Правила соревнований Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше | 1 |  |  | Уметь: выполнять специальные плавательные упражнения для изучения брасса. | ***Коммуникативные:*** *с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.* ***Регулятивные:*** *самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.*  ***Познавательные****: осознавать благоприятное влияние воды на здоровье человека, чётко знать правила безопасного поведения на воде и их выполнение, плавать брассом, кролем на груди и на спине, научиться плавать.* | | Повторить упражнение для браса |
| 45 | Безопасного поведения на воде | Освоить технику безопасного поведения на воде, своевременной подачи сигнала бедствия, знать способы оказания первой помощи. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Координационные упражнения на суше. | 1 |  |  | Знать безопасного поведения на воде, своевременной подачи сигнала бедствия, знать и уметь способы оказания первой помощи Уметь: Выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. | **Регулятивные** УУД: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  **Коммуникативные** УУД: умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.***Познавательные****:* осознавать благоприятное влияние воды на здоровье человека, чётко знать правила безопасного поведения на воде и их выполнение, плавать брассом, кролем на груди и на спине, научиться плавать. | | Уметь оказывать помощь пострадав шему |
| **Лыжная подготовка.** | | | | | | | | | |
| 46 | Инструктаж по ТБ. Одежда обувь и лыжный инвентарь | Ознакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника**.** Повторить технику выполнения строевых упражнений на месте с лыжами и на лыжах (направо. налево, кругом, вокруг пяток и носков лыж)**.** Повторить технику лыжных ходов, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном кругу).Разучить технику одновременного двушажного хода: координация работы рук и ног. Провести эстафету ( в начале с палками, а потом без них). Пройти со средней скоростью до 1 км**.** | 1 |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий, способы передвижения на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах разными способами.Повторить технику выполнения строевых упражнений на месте с лыжами и на лыжах (направо ,налево, кругом, вокруг пяток и носков лыж)**.** | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Личностные : развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося , развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | Знать ТБ , одеваться по погодным условиям |  |
| 47 | Скользящий шаг. | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 1км. История лыжного спорта | 1 |  |  | Уметь передвигать на лыжах разными способами. | **Познавательные:** обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**.**  **Личностные:** научатся оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Регулятивные:** самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе. | | Повторить скользящий шаг |
| 48 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 |  |  | Уметь передвигать на лыжах разными способами. | **Регулятивные УУД:** описывают технику изученных. лыжных ходов осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки  **Коммуникативные УУД** моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её зависимость от ситуации условий возникающих в процессе прохождения дистанции  **Личностные УУД:** взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных, ходов соблюдают правила безопасности | | Повторить спуски в стойках |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| III четверть 30 часов  знание 1 час  лыжная подготовка 15 часов  Гимнастика 15 часов | | | | | | | | | | |
| № | Тема урока | Изучаемый раздел, тема учебного материала | | Кол-во часов | Кал. сроки | Фак. сроки | | Планируемые результаты | |  |
| Освоение  предметных  знаний  (базовые понятия) | Универсальные учебные действия | Домашнее задание |
|  | **Раздел. Знания о физической культуре** | | | | | | | | | |
| 49 |  | История зарождения олимпийского движения в России .Олимпийское движение в России(СССР) Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А .Д Бутовского в его становлении и развитии .Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР) Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | | 1 |  |  | | . **Раскрывать** причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А . Д . Бутовского в этом процессе. **Объяснять и доказывать**, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России | **Регулятивные :** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные** : видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные :** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Знать историю зарождения олимпийских игр, выдающихся отечественных спортсменов на |
| **Раздел. Физическое совершенствование. *Лыжная подготовка.*** | | | | | | | | | | |
| 50 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  Виды лыжного спорта | | 1 |  |  | Раскрыть значение зимних видов спорта для укрепления здоровья Уметь правильно передвигаться на лыжах Знать технику передвижения классическими ходами Уметь подниматься в гору с ёлочкой | | **Регулятивные** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные** видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Повторить подъемы |
| 51 | Зачет – гонка на 500 м.  Попеременный двухшажный ход | Зачет – гонка на 500 м.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | | 1 |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах Знать технику передвижения классическими ходами. Уметь кататься с гор в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска | | Коммуникативные обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные : осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Сохранять заданную цель. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Поднимание туловища выполнить 10х8 раз |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. Правила соревнований | | 1 |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении. Уметь передвигаться на лыжах разными способами. Знать правилу соревнований по лыжным гонкам | | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Личностные: . развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости , сочувствия другим людям | Развить выносливость |
| 53 | Повороты переступанием – зачет**.** Одновременный бесшажный ход | Повороты переступанием – зачет.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. Применение лыжных мазей. | | 1 |  |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах. Уметь кататься с гор в разных стойках. знать и уметь применять лыжные мази | | Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Коммуникативные : общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и  Толерантн0сть. Личностные : оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Уметь применять лыжные мази |
| 54 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция – 1,5 км | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | | 1 |  |  | Уметь выполнить попеременный двухшажный ход коньковый ход без палок, торможение | | Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные : находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Личностные : оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Повторить коньковый ход |
| 55 | Одновременный бесшажный ход - зачет | Одновременный бесшажный ход – зачет. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | | 1 |  |  | Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Уметь выполнять спуски в разных стойка, по технике передвигаться на лыжах | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Личностные УУД: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Выполнить Попеременный двухшажный ход |
| 56 | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. Виды лыжного спорта | | 1 |  |  | Знать виды лыжного спорта. Уметь выполнять спуски в разных стойка, по технике передвигаться на лыжа, пройти дистанцию | | Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Личностные УУД: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать виды лыжного спорта |
| 57 | Попеременный двухшажный ход зачет.  Дистанция–2км | Попеременный двухшажный ход зачет.  Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция–2км Торможение «плугом». Игры на лыжах. | | 1 |  |  | Уметь выполнять спуски в разных стойках, выполнить торможение по технике передвигаться на лыжах, пройти дистанцию | | Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободу, формирование установки на безопасный образ жизни | Развить выносливость 2 км |
| 58 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах. | | 1 |  |  | Уметь выполнять спуски в разных стойках, выполнить торможение по технике передвигаться на лыжах, пройти дистанцию | | Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободу, формирование установки на безопасный образ жизни | Повторить торможение |
| 59 | Спуск в высокой стойке – зачет.  Подъем «елочкой». | Спуск в высокой стойке – зачет.Повторение лыжных ходов.  Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | | 1 |  |  | Уметь выполнять спуски в разных стойках, выполнить торможение по технике передвигаться на лыжах, пройти дистанцию | | Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободу, формирование установки на безопасный образ жизни | Катание с гор |
| 60 | Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки | Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. Дистанция 2 км. | | 1 |  |  | Уметь выполнять спуски в разных стойках, выполнить торможение по технике передвигаться на лыжах, пройти дистанцию | | Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободу, формирование установки на безопасный образ жизни | Поднимание туловища 10х7раз |
| 61 | Подъем «елочкой» - зачет. | | Подъем «елочкой» - зачет.  Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах.  Торможение «плугом». | 1 |  |  | Уметь выполнять подъёмы и спуски в разных стойках, выполнить торможение по технике передвигаться на лыжах, пройти дистанцию | | Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободу, формирование установки на безопасный образ жизни | Развить выносливость 2 км |
| 62 | Торможение «плугом» - зачет Коньковый ход без палок. | Торможение «плугом» - зачет.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. Дистанция 1км. | | 1 |  |  | Уметь выполнять спуски в разных стойках, выполнить торможение по технике передвигаться на лыжах, пройти дистанцию | | Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Коммуникативные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободу, формирование установки на безопасный образ жизни | Отжимание 10х6раз |
| 63 | Зачет- гонка на 1 км. | Зачет- гонка на 1 км.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. | | 1 |  |  | Уметь по технике передвигаться на лыжах, пройти дистанцию | | **Регулятивные:**  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  **Коммуникативные** : общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и  Толерантн0сть. **Личностные :** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Развить скоростные качества |
| 64 | Зачет – повторная гонка на 1 км. | Зачет – повторная гонка на 1 км.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты.  Сдача задолженностей по лыжной подготовке. | | 1 |  |  | Уметь грамотно распределить силу по дистанции и по технике передвигается по дистанции | | Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Коммуникативные : общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и  Толерантн0сть. Личностные : оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Выполнить подъёмы в гору |
| Гимнастика 15 часов | | | | | | | | | | |  | 1 | |
| 65 | Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному | Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запре­щенное движение». Акробатика: вперед, назад, стойка на лопатках. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | | 1 |  |  | Фронтальный опрос. Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки вперед, вис стоя. | | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. слушать и слышать друг друга и учителя. **Регулятивные**: видеть ошибку и исправлятҗ ее по указанию взрослого,осуәествлятҗ действия по образөу и заданному правилу. **Личностные** : развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях . умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Знать Тб |
| 66 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных эл-в | Перестроение из колоны по два в колону по одному, ОРУ без предметов на месте.  Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных эл-в. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе- прикидка. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра «Светофор». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию. | | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекцию.  **Личностные** : развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств , доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Повторить изученное |
| 67 | Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат | Перестроение из колоны по два в колону по одному и наоборот.  Акробатика: **2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках** **– зачет**, длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат (д). ОРУ в движении.  Перекладина Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации и силовой выносливости. | | 1 |  |  | Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. | | **Коммуникативные** : достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:**  самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. **Личностные :**  развитиемотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Развить силу |  | |
| 68 | Перекладина Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.) – зачет | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением.  Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие гибкости.  Перекладина Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.) – зачет. Комбинация из изученных эл-в (м).  Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | | 1 |  |  | Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. | | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекцию. **Личностные:**развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Отжимание от пола 5,6.7.8.9.10 раз |
| 69 | Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат (д) | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ в движении.  Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат (д) – комбинация из5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей.  Бревно: различные виды ходьбы (д). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись (м), различные виды ходьбы на бревне (д). | | **Коммуникативные** : обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные : видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. . Личностные : Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в рамках социальных ситуациях , умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей ,ценностей и чувств. **Личностные УУД:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей организовывать со | Развить плечевые мышцы |
| 70 | Длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат (д) – зачет. | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат (д) – зачет. Комбинация из5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м). Развитие силовых способностей.  Бревно: различные виды ходьбы, поворотов (д). Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема. Подвижная игра «Удочка». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись (м), различные виды ходьбы на бревне (д), выполнять подъем в 2 приема на канате. | | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять  Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях , находить выход из спорных ситуаций, находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей ,ценностей и чувств. | Повторить стойки |
| 71 | Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). | Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Комбинация из 6-7 эл-в .Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м) – зачет. Развитие силовых способностей.  Бревно: различные виды ходьбы - зачет, поворотов (д). Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись (м), различные виды ходьбы на бревне (д), выполнять подъем в 2 приема на канате. | | **Коммуникативные:**  представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме. **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять  **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях находить выход из спорных ситуаций, находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей ,ценностей и чувств | Развить гибкость |
| 72 | Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) – учет. | Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полу шпагат (д). Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) – учет. Комбинация из 6-7 эл-в .Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, Развитие силовых способностей.  Бревно: Комбинация из изученных эл-в (д). Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), составлять простую акробатическую комбинацию. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись (м), различные виды ходьбы на бревне (д), выполнять подъем в 2 приема на канате. | | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять  Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях , находить выход из спорных ситуаций, находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей ,ценностей и чувств. | Развить силовые качества |
| 73 | Перекладина Комбинация из изученных эл-в, зачет | Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, - зачет. Развитие силовых способностей.  Бревно: Комбинация из изученных эл-в – зачет. (д). Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Подвижная игра «Кто обгонит?» | | 1 |  |  | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. | | Коммуникативные : достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекцию. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Развить координацию движения |
| 74 | Обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности**.** Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 1 шага.  Подвижная игра «Кто обгонит?» | | 1 |  |  | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. | | Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные : проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы. Личностные : развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Повторить комбинацию |
| 75 | Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 2-3 шагов разбега. | Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 2-3 шагов разбега.  Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. | | **Коммуникативные:**  представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме. **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять  **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях находить выход из спорных ситуаций, находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей ,ценностей и чувств | Повторить приземление |
| 76 | Акробатика: комбинация из 6-7 изученных эл-в – зачет Развитие гибкости | Акробатика: комбинация из 6-7 изученных эл-в – зачет (мальчики). Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.  Подвижная игра «Два лагеря». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. Опорный прыжок с 4-5 шагов разбега. | | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять  Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях , находить выход из спорных ситуаций, находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей ,ценностей и чувств. | Развить гибкость |
| 77 | Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега. | Акробатика: комбинация из 6-7 изученных эл-в – зачет (девочки). Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.  Подвижная игра «Челнок». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в ,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате. Опорный прыжок с 4-5 шагов разбега. | | Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекцию. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | отжимание о 10х10 повторов |
| 78 | Подтягивания в висе- зачет. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см.  Подтягивания в висе- зачет. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (д).  Элементы единоборств: Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижная игра «Смена капитана». | | 1 |  |  | Уметь: выполнять стойки и передвижения в стойке подъем в 2 приема на канате. Опорный прыжок с 4-5 шагов разбега. Подтягиваться. | | Коммуникативные : слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные : проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы. Личностные : развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Развить силовые качества |
|  | | | | | | | | | | | | 1 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IV четверть 27 часов**  **знание 1 час**  **Гимнастика и элементы единоборства 3 часа**  **Спортивные игры футбол 8 уроков**  **Бадминтон 6 часов**  **Легкая атлетика 9 часов** | | | | | | | | | | | | | |
| № | Тема урока | | Изучаемый раздел, тема учебного материала | | Кол-во часов | | Кал. сроки | Фак. сроки | | Планируемые результаты | | |  |
| Освоение  предметных  знаний  (базовые понятия) | | Универсальные учебные действия | Домашнее задание |
|  | **Раздел. Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки | | Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.  Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах | | 1 | |  |  | | Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека, характеризовать показатели физического развития | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | Уметь регулировать физические нагрузки |
| **Раздел. Физическое совершенствование. *Гимнастика.*** | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Опорный прыжок: козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см. – зачет. | | Элементы единоборств: правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов».  Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  **Опорный прыжок: козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см. – зачет.** | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять стойки и передвижения в стойке .Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов, .подъем в 2 приема на канате. Опорный прыжок с 4-5 шагов разбега. Подтягиваться. | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | |  |
| 81 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. | | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга».  Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Подвижная игра «Бездомный заяц». | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять стойки и передвижения в стойке .Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов, .подъем в 2 приема на канате. Подтягиваться. | | Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Личностные УУД: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и | | Повторить стойки и передвижения |
| 82 | Канат: подъем в 2 и в 3 приема – зачет. | | **Канат: подъем в 2 и в 3 приема – зачет.**  Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы «Часовые и разведчики».  Развитие силовых способностей: ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Эстафеты с гимнастическими предметами. | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять стойки и передвижения в стойке .Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов, .подъем в 2 приема на канате. Подтягиваться. | | Регулятивные УУД: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Личностные УУД: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и | | Развить силовые качества |
| 83 | ТБ при спорт. играх. История футбола правила игры в футбол. Перемещения стойки | | ТБ при спорт. играх. История футбола правила игры в футбол  Футбол: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)..  **Подтягивания (м), отжимания (д) – зачет.** | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять различные варианты стоек и перемещений набивать 1 ногой на месте ф/б мяч. | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Знать выдающихся футболистов |
| 84 | Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой | | Футбол: Основные приемы игры в футбол комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах. Игра в мини-футбол.  **Поднимание туловища за 30 сек. – зачет.** | | | 1 |  |  | Уметь: : выполнять различные варианты стоек и перемещений, в, делать передачи 1 ногой на месте ф/б мячом. | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Развить гибкость |
| 85 | Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам | | Футбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места.  Развитие координационных качеств.  **Наклон – зачет.** | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять различные варианты ведения, делать ведение 1 ногой ф/б мяч. | | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | Повторить остановки и ведения |
| 86 | Удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. | | Футбол: Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол. | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять различные варианты остановок, делать ведение 1 ногой в различных направлениях ф/б мяча. | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить дриблинг 10 раз |
| 87 | Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, | | Футбол: дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять различные варианты остановок, делать ведение 1 ногой в различных направлениях ф/б мяча. | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить дриблинг 20 раз |
| 88 | Комбинации из освоенных элементов техники | | Футбол: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять различные варианты ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении с мячом., | | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | Развить скоростно- силовые качества |
| 89 | Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью | | Футбол: дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. | | | 1 |  |  | ***Уметь:*** выполнять различные варианты остановок, бросков, веденияб мячом, делать ведение 1 ногой в различных направлениях | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить удары по воротам |
| 90 | Ведение по прямой изменением направления | | Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой изменением направления. Удары по воротам | | | 1 |  |  | Уметь: выполнять различные варианты стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с Ф/б мячом. | | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | Знать правила повторить хват ракеты |
| Бадминтон 6 чесов | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Правила Т,Б по бадминтону Стойки основная, высокая, средняя | | | Правила Т,Б по бадминтону Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.. Стойки; основная, высокая, средняя, | 1 | |  |  | Знать: размеры игровой площадкиУметь:  демонстрировать основные игровые стойки | | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | Повторить перемещения |
| 92 | Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки | | Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Стойки; основная стойка; высокая, средняя,  низкая. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. | | 1 | |  |  | Уметь: выполнитьосновные способы хватки ракетки.  демонстрировать основные игровые стойки | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить подачу |
| 93 | Передвижения. . Обучение технике короткой подаче | | Стойки; основная стойка; высокая, средняя, низкая. Хватка и удары открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: приставным шагом; с крестным шагом. выпады вперед, в сторону. Обучение технике короткой подаче | | 1 | |  |  | Уметь: выполнить передвижения, стойки и подачу | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Игровые стойки повторить |
| 94 | Комбинации из элементов. ударов передвижений и стоек. | | Комбинации из элементов. ударов передвижений и стоек.  Жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки. Закрепление технике короткой подачи. Обучение технике высоко далекой подачи | | 1 | |  |  | Демонстрировать: комбинацию из элементов. ударов передвижений и стоек. уметь жонглировать  воланом открытой и закрытой стороной ракетки, выполнить подачу. | | **Регулятивные УУД:** организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  **Коммуникативные УУД**: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  **Личностные УУД:** управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | | Развить быстроту реакции |
| 95 | | Закрепление технике высоко далекой подачи | Повторение технике короткой подачи. Закрепление технике высоко далекой подачи. Учебная игра | | 1 | |  |  | Уметь выполнить технику короткой и далекой подачи. | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Повторить удары |
| 96 | | Повторение технике высоко далекой подачи | Жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки Учебная игра. Повторение технике высоко далекой подачи. Учебная игра. | | 1 | |  |  | Уметь: выполнить технику короткой и далекой подачи. и жонглировать с воланом | | **Регулятивные УУД:** планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Коммуникативные УУД**: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  **Личностные УУД:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | Уметь жонглировать с воланом |
| Легкая атлетика 9 часов | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и от­талкивание. Кроссовая подготовка. Повторение техники прыжков в длину с места. Спорт. игры. | | 1 | |  |  | Уметь: правильно сделать мах маховой ногой и прыгать в высоту с разбе­га; | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | Знать ТБ Повторить СБУ |  |
| 98 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Кроссовая подготовка. Повторение техники прыжков в длину с места. Спорт. игры. | | 1 | |  |  | Уметь: правильно подобрать разбег для прыжка. | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | Кросс до 6 мин |
| 99 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега спосо­бом «перешагивание» - на результат | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега спосо­бом «перешагивание» - на результат. Кроссовая подготовка. Спорт. игры. | | 1 | |  |  | Уметь: правильно поставить толчковую ногу и прыгать в высоту с разбе­га; | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | Разно ножки 10,15, 20 сек |
| 100 | | Высокий СтартСтартовый разгон, бег по дистанции | Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафе­ты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в сприн­терском беге; 30м прикидка. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | | 1 | |  |  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта, распределять силы на дистанции (30 м), правильно финишировать. | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 30 метров. |
| 101 | | Бег на результат *(30 м)* старт с опорой на 1 руку. Прикидка на 60 м. | Бег на результат (30 м) старт с опорой на 1 руку (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – повторение финального усилия. | | 1 | |  |  | Уметь: выполнять технику старта с опорой, бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) , распределять силы на данной дистанции, выполнять технику метаний. | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | Развит выносливость бег до 8 мин |
| 102 | | Бег на результат *60 м* | Бег на результат (60 м). Высокий старт (до 10-15 м), ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – повторение финального усилия + разбег. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | | 1 | |  |  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) выполнять технику эстафетного бега, правильно разбегаться при метаниях. | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | Специально беговые упражнения повторить по 6 раз |
| 103 | | Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат. | Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 800 м. | | 1 | |  |  | Уметь: метать мяч с места и с разбега на дальность, распределять силы на дистанции 800 м. | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | **Развить выносливость 9 мин бега** |
| 104 | | Бег *(1000 м)*на результат*.* | ОРУ в движении. Бег (1000 м)на результат. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. | | 1 | |  |  | Уметь: пробегать 1 км. на время, правильно распределить силы по дистанции. | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | Разнообразные прыжки и много скоки. |
| 105 | | Учет – кросс 1500 м. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: отталкивание способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.. Учет – кросс 1500 м. спорт. игры. | | 1 | |  |  | Уметь: правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м. | | Коммуникативные УУД: умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  Регулятивные: адекватно оценивать свои действия технику выполнения прыжковых и беговых упражнений и устраняют характерные ошибки  Личностные УУД: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдать правила безопасности | | На лето пробегать кросс до 30 км зарядка соблюдение режима дня закаливание |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Контроль и оценка на занятиях используется для того чтобы закрепить потребность учащихся к регулярным занятиям и физическими упражнениями и избранными видами спорта. Сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдается предпочтение качественным критериям:

* Степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
* Уровень техники тактического мастерства.
* Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Количественные показатели в различных видах двигательных действий. Учащиеся должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнения и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не только учитывать высокий и сходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижении (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Норма оценок устных ответов по теории:*

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

**ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

**Основные учебные пособия:**

Физическая культура, 5-6-7 классы, под редакцией М.Я. Виленсского , Москва «Просвещение» 2012 г.

Физическая культура, 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2012 г.

**Дополнительная литература**

Авзалов Р.А Физическая культура Учебное пособие для учащихся сред. общеобразовательных учреждений /= Казань; Магариф, 2005,-159 Железяк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе: / пособие для учителя , - М.; Просвещение 1989,- 128 с Жуков М.Н. Подвижные игры –М.; Издательский центр» Академия , 2002 .- 160 с. Маврова В.М. Галкин Г.Ю.Баскетбол; Методическое пособие / - Казань: РЦИМ, 2004.-116 с.

Макаров А.Н. Легкая атлетика. Москва «Просвещение» 1990.207 с.

Меньшиков Н.К. Журавин М.Л.Скрябин Н.Д. Гимнастика с методикой преподавания. «Просвещение» 215 с Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе 1-11 класс : Методическое пособие, - М,; Издательство ВЛАДОС- ПРЕСС, 2001.- 272 с.