**Пояснительная записка**

Программа по курсу «Физическая культура 5 класс» разработана на основании:

1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897

3.Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А.,Просвещение, 2012

4.Устава МКОУ «Хмелевская СОШ», утвержденного приказом комитета администрации Заринского района по образованию и делам молодежи № 122 от 26.06.2017 г.

5.Основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ «Хмелевская СОШ».

**Программа обеспечена УМК:**

Учебник: *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-7 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 кл. М. Просвещение. 2015

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-7 кл М., Просвещение. 2015

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ФГОС ООО по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности.

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

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем **предметном содержании** направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

 В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5 классе осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В методике обучения, развития и воспитания превалируют методы, активизирующие самостоятельность, сознательность, поисковый характер учебной деятельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Требования к результатам обучения**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Знания о физической культуре**

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

**Контрольные упражнения по лёгкой атлетике для обучающихся основной медицинской группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| 1 | Бег 60м, с | 10,4 и  меньше | 10,5-  11,6 | 11,7 и  больше | 10,0 и  меньше | 10,1-  11,1 | 11,2 и  больше |
| 2 | Бег 300м, мин, с | 1,07 и  меньше | 1,08-  1,21 | 1,22 и  больше | 1,00 и  меньше | 1,01-  1,17 | 1,18 и  больше |
| 3 | Бег 1000м, мин, с | 5,20 и меньше | 5,21-  7,20 | 7,21 и  больше | 4,45 и  меньше | 4,46-  6,45 | 6,46 и  больше |
| 4 | Бег 1500м, мин, с | 9,00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и  больше | 8,50 и меньше | 8,51-  9,59 | 10,00 и больше |
| 5 | Прыжок в длину с разбега, см | 300 и  больше | 299-221 | 220 и меньше | 340 и  больше | 339-  261 | 260 и меньше |
| 6 | Прыжок в высоту, см | 105 и  больше | 100-  85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-  90 | 85 и  меньше |
| 7 | Метание мяча (150г), м | 21 и  больше | 20-  15 | 14 и  меньше | 34 и  больше | 33-  21 | 20 и меньше |

**Контрольные тесты двигательной подготовленности обучающихся основной медицинской группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Отлично** | **Хорошо** | **Удовлетворительно** |
| 1 | Бег 30м, с | 5,4 и  меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и  больше | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6,2 и больше |
| 2 | Челночный бег 3Х10м, с | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и  больше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 164 и больше | 163-125 | 124 и  меньше | 179 и  больше | 178-135 | 134 и меньше |
| 4 | Прыжки через скакалку кол-во за 1 мин. | 110 и больше | 109-91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| 5 | Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| 6 | Поднимание туловища, кол-во раз за 30с | 16 и больше | 15-10 | 9 и меньше | 22 и больше | 21-12 | 11 и меньше |

**Зачетные требования по волейболу**

1. Передача 2-мя руками сверху после набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу 2-мя руками после набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3–4 метров.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

М: «5» – 9 р.;«4» – 7 р.; «3» – 5 р.

Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 3 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

Д: «5» – 5 р.;«4» – 4 р.; «3» – 3 р.

**Зачетные требования по баскетболу**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди, стоя на месте.

2. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом.

3. Остановка шагом после ведения мяча.

4. Бросок мяча 2-мя руками от груди с близкого расстояния.

**Зачетные требования по гимнастике**

1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.

2. Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись.

**Тематическое планирование курса «физическая культура» 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Кол-во часов |
| **Базовая часть** | | **70** |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| 3. | Физическое совершенствование |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: | 70 |
| 6 | **Гимнастика с основами акробатики**  Висы. Строевые упражнения.  Техника выполнения гимнастических упражнений.  Акробатика . Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.  Опорный прыжок ОРУ с предметами на месте.Вскок в упор присев.  Соскок прогнувшись.  Развитие силовых способностей . Подтягивание из виса,  упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Физическое самовоспитание. Примерный план физического самовоспитания.  Метание набивного мяча, упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Развитие гибкости. Комплекс упражнения тонического стретчинга. | 20 |
| 7 | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег. Бег с ускорением  Спринтерский бег Высокий старт и скоростной бег до 50 метров..  Спринтерский бег Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Встречная эстафета  Прыжки. .Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места и с разбега.  Росто-весовые показатели.  Медленный бег с изменением направления по сигналу..  Метание. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Как избежать нарушений осанки.  Зрение. Гимнастика для глаз. | 12 |
| 8 | **Спортивные игры (баскетбол)**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Правила игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.  Варианты ловли и передачи мяча.  Броски мяча двумя руками от груди с места.  Ловля и передача мяча.  Ловля мяча двумя руками на месте; ведение с переводом мяча за спиной на месте. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом | 10 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)**  Ознакомление с техникой перемещений, с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.  Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х метровой линии.  Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча из-за головы с одного шага.  Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.  Психологические особенности возрастного развития.  Обучение технике приемов и передач мяча. | 8 |
| 9 | **Лыжная подготовка**  Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ.  Рациональное питание. Средства закаливания.  Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок.Подъем «елочкой».  Влияние физических упражнений на основные системы организма.  Игры на лыжах.  Торможение «плугом».  Личная гигиена.  Освоение техники лыжных ходов на дистанция – 1 – 1,5км. | 20 |
| 10 | Упражнения общеразвивающей направленности | в процессе занятий |
| **Вариативная часть** | | **32** |
| 1. | **Спортивные игры (волейбол**  Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу,обучение стойке.  Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара над собой и через сеть с 3-х метровой линии.  Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага | 6 |
| 2. | **Спортивные игры (баскетбол)**  Броски мяча двумя руками от груди с места  Ловля мяча двумя руками на месте ; бросок мяча одной или двумя руками с места. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.  Комплекс упражнений утренней гимнастики.  Вырывание мяча. Выбивание мяча. Специальные беговые упражнения ведения мяча.  Способы самоконтроля на занятиях баскетболом  Сочетание приемов ведения мяча.  Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Физическое самовоспитание. | 9 |
| 3. | **Гимнастика**  Развитие силовых способностей Упражнения для мышц на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей Челночный бег с кубиками. Эстафеты.  Метание набивного мяча, упражнения на гимнастической скамейке.  Развитие гибкости.  Прыжки «змейкой» через скамейку.  Упражнения для тренировки различных групп мышц. | 2 |
| 4. | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Основные правила подготовки организма к беговым упражнениям  Скоростной бег до 40 метров. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.  Способы физкультурной деятельности. Влияние физических упражнений на основные системы организма.  Бег с ускорением с максимальной скоростью.  Метание Разнообразные прыжки и многоскоки.  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.  Прыжок через препятствие, установленное у места приземления.  Бег по пересеченной местности  Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.  Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег с низкого старта. | 15 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Материально - техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип оборудования | Комплектация/количество |
| **Физическая культура.** | |
| **Наглядные пособия и демонстрационное оборудование** | **ЦОР:** Тематические комплекты таблиц по технике безопасности на уроках физкультуры, портреты выдающихся спортсменов и материалы об их вкладе в историю спортивного движения, материалы по истории олимпийских игр и олимпийского движения, плакаты по организации и правилам проведения пеших туристических походов, закаливанию организма. |
|  | **Спортивный уличный комплекс** |
| **Оборудование общего назначения** | Волейбольная площадка |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт общего образования по физической культуре | **д** |
| 1.2. | В.И.Лях. физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы- М.: Просвещение, 2012. | **д** |
| 1.3. | Лях В.И. физическая физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов. Москва «Просвещение» 2015. | **г** |
| 1.4. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.  2-е изд., дораб. - М. :Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения). | **д** |
| 1.5. | В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-7 кл. М., Просвещение 2015 |  |
| 1.6. | Рабочая программа по физической культуре | **д** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура | **г** |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. –М., Физкультура и спорт, 1998. | **д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Мультимедийный компьютер | **д** |
| **5.** | **Оборудование общего назначения** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | **д** |
| 5.2. | Козел гимнастический | **д** |
| 5.3. | Брусья гимнастические | **д** |
| 5.4. | Канат для лазанья | **д** |
| 5.5. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | **г** |
| 5.6. | Стенка гимнастическая | **г** |
| 5.7. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | **г** |
| 5.9. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | **г** |
| 5.11. | Скакалка гимнастическая | **г** |
| 5.13. | Мат гимнастический | **г** |
| 5.14. | Гимнастический подкидной мостик | **д** |
| 5.15. | Обруч гимнастический | **г** |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту с планкой | **д** |
| 5.17. | Рулетка измерительная | **д** |
| 5.18. | Лыжи (с креплениями и палками) | **к** |
| 5.19. | Щит баскетбольный тренировочный | **д** |
| 5.20. | Сетка волейбольная | **д** |
| 5.21 | Аптечка |  |

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Элементы содержания | УУД | | | Личностные результаты | Примечание |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I Четверть (27 часов)** | | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** | | | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег. *Первичный инструктаж на рабочем месте* | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | | | Освоение техники низкого старта. |  |
| 2 | Спринтерский бег. Бег с ускорением | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | | | Усвоить специальные беговые упражнения. |  |
| 3 | Спринтерский бег Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).  . | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | | Овладеть бегом по прямой. |  |
| 4 | Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | Усвоить бег с ускорением. |  |
| 5 | Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | Усвоить бег с ускорением. |  |
| 6 | Спринтерский бег Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Встречная эстафета | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | | Овладеть бегом по прямой. |  |
| 7 | Прыжки. .Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места и с разбега. | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | | Овладеть техникой прыжка. |  |
| 8 | Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | | Овладеть техникой прыжка. |  |
| **9** | Прыжки.. Прыжок через 2 или 4 шага Медленный бег с изменением направления по сигналу.. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | | Овладеть техникой прыжка. |  |
| 10 | Метание. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  *Как избежать нарушений осанки.* | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | | Овладеть техникой метания. |  |
| 11 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | | Овладеть техникой метания. |  |
| 12 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  *Зрение. Гимнастика для глаз.* | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | | Овладеть техникой метания. |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | | |  |
| 13 | Волейбол. *Ознакомление с техникой безопасности на занятиях баскетболом.* | 1 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | |  |
| 14 | Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | |  |
| 15 | Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | |  |
| 16 | Волейбол Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х метровой линии. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. | | |  |
| 17 | Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | |  |
| 18 | Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча из-за головы с одного шага. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | |  |
| 19 | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. | 1 | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | |  |
| 20 | Обучение технике приемов и передач мяча. | 1 | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | |  |
| 21 | Баскетбол Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. *Правила игры в баскетбол.* | 1 | 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. | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Овладеть стойкой баскетболиста | | |  |
| 22 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить технику ведения мяча. | | |  |
| 23 | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. | | |  |
| 24 | Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места. | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К: *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. | | |  |
| 25 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. | 1 | 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. | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить приемы передвижения игрока. | | |  |
| 26 | Ловля мяча двумя руками на месте; ведение с переводом мяча за спиной на месте. | 1 | 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; 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.  . | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  К: *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка | Освоить приемы передвижения игрока. | | |  |
| 27 | Баскетбол. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Освоить технические действия игрока на площадке. | | |  |
| **II Четверть (21час)** | | | | | | | | |
| ***Гимнастика (15 часов)*** | | | | | | | | |
| 28 | Строевые упражнения *Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.* | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед | |  |
| 29 | Висы.  Строевые упражнения.  Техника выполнения гимнастических упражнений. | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | Освоить технику кувырка в целом | |  |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | | Освоить стойку на лопатках. | |  |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Осваивать акробатические элементы в целом | |  |
| 32 | Акробатика . Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Осваивать акробатические элементы в целом | |  |
| 33 | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Осваивать акробатические элементы в целом | |  |
| 34 | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | Осваивать акробатические элементы в целом | |  |
| 35 | Опорный прыжок ОРУ с предметами на месте.. | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | | Осваивать технику прыжка | |  |
| 36 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ | |  |
| 37 | Опорный прыжок Вскок в упор присев.  Соскок прогнувшись. | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | Освоение ОРУ | |  |
| 38 | Опорный прыжок.  Вскок в упор присев.  Соскок прогнувшись. | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | | Осваивать технику прыжка | |  |
| 39 | Развитие силовых способностей . Подтягивание из виса,  упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | 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. | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | | Оценивать свои физические качества | |  |
| 40 | Развитие силовых способностей.  Метание набивного мяча, упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | 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. | Р: *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | Оценивать свои силовые способности. | |  |
| 41 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча.  Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | Осознавать целесообразность занятий физической культурой | |  |
| 42 | Развитие гибкости. Комплекс упражнения тонического стретчинга. | 1 | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Р: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | Осознавать целесообразность занятий физической культурой | |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | | | |
| 43 | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | | Описывать технику игровых приемов. | |  |
| 44 | Ловля мяча двумя руками на месте ; бросок мяча одной или двумя руками с места. | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | |  |
| 45 | Баскетбол. Сочетание приемов. | 1 | 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. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | |  |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (19 Часов)*** | | | | | | | | |
| 46 | Освоение техники лыжных ходов. *Инструктаж по ТБ.*  *Рациональное питание. Средства закаливания.* | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |  |
| 47 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | |  |
| 48 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | |  |
| 49 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.  Коньковый ход без палок. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | |  |
| 50 | Подъем «елочкой». | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | |  |
| 51 | Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Дистанция – 1 км.  Игры на лыжах. | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | |  |
| 52 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 2 км. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 2 км. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники. | | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 1,5 км. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 1,5 км. | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. Комбинация изученных ходов. Дистанция 1 км.  Личная гигиена. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | | | Осваивать технику передвижения, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 1км.Игры на лыжах | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | | | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |
| ***Гимнастика (4 часа)*** | | | | | | | |  |
| 65 | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц на гимнастической скамейке. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Р: *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | Оценивать свои физические качества |  |
| 66 | Развитие координационных способностей Челночный бег с кубиками. Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | Освоение ОРУ |  |
| 67 | Развитие скоростно-силовых способностей.  Метание набивного мяча, упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | Освоение ОРУ |  |
| 68 | Развитие гибкости.  Прыжки «змейкой» через скамейку.  Упражнения для тренировки различных групп мышц. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | | Осваивать акробатические элементы в целом |  |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 5 часов)*** | | | | | | | | |
| 69 | Волейбол Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. | 1 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |
| 70 | Обучение технике верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| 71 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | | Осуществлять судейство игры. |  |
| 72 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара над собой и через сеть с 3-х метровой линии. | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |
| 73 | Волейбол  Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | | | |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов)*** | | | | | | | | |
| 74 | Баскетбол Ведение мяча. Ловля и передача мяча.  *Комплекс упражнений утренней гимнастики.* | 1 | ОРУ с мячом. Ведение мяча. 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; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |
| 75 | Сочетание приемов ведения мяча | 1 | 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; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |
| 76 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками | | | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  |
| 77 | Баскетбол  Сочетание приемов ведения мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |
| 78 | Специальные беговые упражнения ведения мяча. | 1 | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |
| 79 | *Способы самоконтроля на занятиях баскетболом*  Баскетбол. Специальные беговые упражнения ведения мяча | 1 | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | Р.: использовать материалы урока для разработки способов самоконтроля на занятиях баскетболом.  П.: моделировать способы самоконтроля на занятиях баскетболом .  К.: учиться соблюдать правила безопасности. | | | Осваивать личные способы самоконтроля самостоятельно. |  | | |
| 80 | Сочетание приемов ведения мяча. | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  | |
| 81 | Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов ведения мяча. | 1 | ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | | | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  | |
| 82 | Баскетбол. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов ведения мяча.  . | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Р.: применять способы физического воспитания для укрепления здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.  П.: моделировать способы физического самовоспитания, варьировать ими в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Применять полученные знания в целях физического самовоспитания |  | |
| ***Легкая атлетика (17 часов)*** | | | | | | | | | |
| 83 | Легкая атлетика. Спринтерский бег Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  *Основные правила подготовки организма к беговым упражнениям* | 1 | СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Р.: уметь готовить организм к беговым упражнениям в различные формах занятий физической культурой.  П.: демонстрировать знание правил подготовки организма к беговым упражнениям.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения правил подготовки организма к беговым упражнениям. | | | Описывать основные правила подготовки организма к беговым упражнениям. |  | |
| 84 | Спринтерский бег.  Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  | |
| 85 | Спринтерский бег.  Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |  | |
| 86 | Легкая атлетика. Спринтерский бег.  Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. | Р.: применять способы физического воспитания для укрепления здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.  П.: моделировать способы физического самовоспитания, варьировать ими в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Описывать способы физкультурной деятельности, осваивать их самостоятельно. |  | |
| 87 | Спринтерский бег  Бег с ускорением с максимальной скоростью. | 1 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. |  | |
| 88 | Метание Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.  П. беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  | |
| 89 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  | |
| 90 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. | 1 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  | |
| 91 | Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и с разбега. | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | | | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |  | |
| 92 | Прыжки в длину с места – на результат. | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  | |
| 93 | Прыжок через препятствие, установленное у места приземления. | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | | | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  | |
| 94 | Бег по пересеченной местности  Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  Игры с бегом. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  | |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  | |
| 96 | Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | | | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  | |
| 97 | Специальные беговые упражнения.  Бег с низкого старта в гору. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  | |
| 98-99 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  | |
| 100 | Урок контроля |  |  |  | | |  |  | |
| 101 | Урок контроля |  |  |  | | |  |  | |
| 102 | Урок контроля |  |  |  | | |  |  | |