**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,**

**1.1** Реализация программы обеспечивается нормативными документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373"
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 07.06.2017 года № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089»
* Примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И*.,* Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2012 г.).
* Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.07.2017 года № 629 и от 20.06.2017 года № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 31.03.2014г № 253».
* Федеральным образовательным стандартом начального общего образования (2009 год), Федеральным образовательным стандартом основного общего образования (2010 год),
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»», с изменениями;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (от 8 июня 2015 г. № 576, от 26 января 2016 г. № 38, с изменениями).
* Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования (Приказ Министерством образования и науки РФ от 09.03.2004 №1312, с изменениями).
* Приказом Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»,
* П[исьмом Министерства образования Республики Мордовия № 1718 от 12 апреля 2010 года «О разработке и утверждении рабочих программ».](http://obrnadzor13.ru/wp-content/uploads/2013/11/pismo_1718.doc)
* Уставом муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №38»
* Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

**1.2 Цель программы**: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Образовательная деятельность учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих задач:**

* Содействие гармоничному физическому развитию , закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* 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 представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**1.3 Концепция программы.**

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в организации, осуществляющей образовательную деятельность включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь,

специфической целью школьного физического воспитания является 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.

**1.4 Обоснованность**(актуальность, новизна, значимость)

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демакратизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном развитии способностей детей; построения преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с различным уровнем двигательных и психических способностей; изменение сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

**1.5 Сроки реализации программы**

2020-2021 учебный год

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закона «Об образовании»;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**2.1 Общая характеристика учебного процесса**

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную*, *подготовительную* и *специальную* медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы.

Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К *основной* медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное  состояние  здоровья.

*К подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). **В подготовительной группе:**

* **Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях разрешается после дополнительного медицинского осмотра/наблюдения на уроке ФК.**
* **К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются.**
* Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.
* **В качестве тестов возможны только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны детям**.

*К специальной* медицинской группе (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общераз-вивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых, на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и. двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**4. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**4.1** Физическая основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**4.2** Курс «Физическая культура» изучается в 5 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**4.3 Распределение учебного времени прохождения программного материала (5 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Вид программ о материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| **5** |  |  |  |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Спортивные игры ( волейбол) | 3 |  |  |  |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |  |  |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 18 |  |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  |
| 6 | Баскетбол | 14 |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |  |  |

**5. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных основного общего и предметных результатов по физической культуре.

**6.1 Личностные результаты**

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

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

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

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

6.2 **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

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

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

**6.3 Предметные результаты**

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

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

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

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

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

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

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

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**7. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**7.1 Перечень и название разделов и тем курса.**

**История физической культуры**.

* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

* Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

* 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.
* Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические, упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

**Лёгкая атлетика.** После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Начиная с 5 класса в содержание программного материала включены **элементы единоборств**. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательный действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

**Плавание.** Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплывать одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 5 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела в 5 классах является приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) , способностей.

В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов. При соответствующих климатических условиях эти занятия можно выносить за сетку учебных часов и проводить в тёплое время года в городских и загородных оздоровительных лагерях.

Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоёма.

С учащимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

**9. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Основная школа** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. .Физическая куль­тура. 5—9 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | К |  |
| 1.4 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**  Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Вилен­ского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.  *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: пЦр://\ууууу.рго5У.ги/еЬоок5/УПеп81ш р!2-га 5-7к1/шс1ех.Ы:т1  *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: пир://ту\у\у.рго8У.го/еЬоок8/Ьап\_Р12-га 10-11/шс!ех.пгт1 В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по но-  вым стандартам»). Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым  стандартам») |  | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федера­ции, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тес­товый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» |  | В составе библиотечного фонда |
| 2 | **Демонстрационные учебные пособия** |  |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим  комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |

**Учебно-практическое оборудование**

**Гимнастика**

 Стенка гимнастическая

 Перекладина гимнастическая

 Брусья гимнастические разновысокие

 Брусья гимнастические параллельные

 Канат

 Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей

 Скамья атлетическая вертикальная и наклонная

 Штанги, стойки для штанги

 Гантели наборные

 Маты гимнастические

 Мячи набивные 1, 2, 3 кг

 Мячи малые

 Скакалки

 Секундомеры

**Легкая атлетика**

 Планка для прыжков в высоту

 Стойки для прыжков в высоту

 Флажки разметочные

 Лента финишная

 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

 Рулетка измерительная 10,50м

 Номера нагрудные

**Спортивные игры**

 Комплект баскетбольных щитов

 Мячи баскетбольные

 Жилетки игровые

 Стойки волейбольные

 Мячи волейбольные

 Сетка волейбольная

 Табло перекидное

 Ворота для мини-футбола

 Сетка для ворот

 Мячи футбольные

 Компрессор для накачивания мячей

**Средства первой помощь**

 Аптечка медицинская

# Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5-класс ФГОС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата**  **план** | **Дата**  **Факт** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности**  **учащихся** | **Планируемые результаты** | | | | **Д/З** |
| **Предметные УУД** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** | |
| **I - четверть – 16 часов.**  **Легкая атлетика(10 часов), спортивные игры 6 часов (волейбол – 3 часа, баскетбол – 3 часа)** | | | | | | | | | |
| 1.  (1) |  |  | **Инструктаж по ОТ (ИОТ – 018,021). Закрепление техники высокого старта. Эстафета.** | Вводный. Развитие общей выносливости  1.Техника высокого старта  3. Игра - эстафета с этапом 100 м «Круговая эстафета»  4. Медленный бег до 2-х минут  Теория: правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;**  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Правила безопасного поведения | |
| 2  (2) |  |  | **Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м** | 1. Выполнение ОРУ в движении 2.Техника высокого старта 3. Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д) 4. Бег на 30 м с высокого старта 5. Линейные эстафеты  Теория: Повторить технику безопасности на спортивных площадках | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р .**формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Правила эстафет. ОРУ | |
| 3  (3) |  |  | **Подвижные игры (волейбол)**  **Совершенствование техники бега по короткой дистанции. Эстафета.** | 1.Закрерить правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке.  2.Закрепление техники ходьбы в колонне по одному «солдаты на параде»;  3. круговая эстафета с элементами бега;  Теория: Повторить технику безопасного поведения при беге, подвижных игр. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | волейбол  Придумать игру на основе волейбола | |
| 4  (4) |  |  | **Учет контрольного норматива. Бег**  **30 м. Оценка.**  **Бег в медленном темпе** | 1.Провести бег на 30 м  2.Разбег в прыжках в длину с разбега  3.Бег в медленном темпе до 3-х мин  Теория: Ознакомление с правилами правильного дыхания при ходьбе и беге | Знать и уметь выполнять технику прыжков,  Знать правила игры «салки-выручалки». | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Страрт и финиш в спринте. | |
| 5  (5) |  |  | **Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Разбег, скрестный шаг.** | 1 .Выполнение строевых упражнений 2.Техника высокого старта 3.Учить технике метания малого мяча с разбега на дальность 4.Провести бег до 6-х мин.(м), до 5 мин Теория: Ознакомить с правилами дыхания научить находить пульс | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Метание.  Разбег и скрестный шаг . | |
| 6  (6) |  |  | **Подвижные игры**  **Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок- игра.** | 1. повторить строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу);  2.Провести подвижные игры с элементами бега, прыжков :   * Футбол   3. провести бег до 3х минут.  Медленный бег до 3-х мин | Уметь выполнять технику бега в медленном темпе к колонне по одному. | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Прыжки, многоскоки, перепрыгиван. | |
| 7  (7) |  |  | **Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.** | 1.Челночный бег 3x10 м с кубиком 2.Техника разбега в прыжках в длину  3.Метание мяча с места  4.Медленный бег до 4-х мин  Правила выполнения тестов по физической  подготовленности | Уметь выполнять технику челночного бега,  Знать правила п/и «Гонка мячей».  Проявлять качества выносливости  выполняя медленный бег  до 4х минут | **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Кросс. ОРУ. | |
| 8  (8) |  |  | **Техника метания мяча.**  **Бег в медленном темпе.** | 1. Комплекс ОРУ  2.Техника метания мяча на дальность с разбега (в парах)  3. Бег в медленном темпе  Теория: О пользе закаливания | Знать правила п/и, уметь выполнять технику челночного бега  Взаимодействовать в паре, выполняя метание мяча на дальность | **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | ОРУ. Метание. | |
| 9  (9) |  |  | **Подвижные игры**  **Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений Урок-игра (волейбол)** | 1. Повторить строевые упражнения2. Совершенствовать технику специально беговых упражнений в подвижных играх .  3. провести бег до 3х минут.  4. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча | Уметь выполнять технику строевых упражнений, уметь выполнять специально беговые упражнения,  знать правила безопасности в подвижных играх. | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Беговые упражнения. | |
| 10  /10 |  |  | **Метание мяча на дальность с разбега. Оценка.**  **Бег в медленном темпе.**  **Прыжок в длину с разбега.** | 1 . Комплекс ОРУ  2. Метание мяча на дальность с разбега  3. Бег в медленном темпе до 5 мин  4. Техника выполнения прыжка в длину с разбега | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции  Проявлять качества выносливости  выполняя медленный бег  до 5ти минут | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Специальные упражнения для метания с разбега. | |
| 11  /11 |  |  | **СУ. Волейбол**  **Подача.**  **Урок-игра.** | 1. Повторить строевые упражнения  2. совершенствовать технику длительного бега в медленном темпе способом подвижных игр.  3. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Правила игры в Волейбол. | |
| 12  /12 |  |  | **СУ. Волейбол**  **Подача.**  **Урок-игра.** | 1. Повторить строевые упражнения  2. совершенствовать технику длительного бега в медленном темпе способом подвижных игр.  3. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Правила игры в Волейбол. | |
| 13/  13 |  |  | **СУ. Волейбол**  **Подача.**  **Урок-игра.** | 1. Повторить строевые упражнения  2. совершенствовать технику длительного бега в медленном темпе способом подвижных игр.  3. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Правила игры в Волейбол. | |
| 14  /14 |  |  | **Баскетбол** | 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. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Отжимания. ОРУ. | |
| 15/  15 |  |  | **Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола по выбору детей**. | ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Игры. ОРУ. | |
| 16/  16 |  |  | **Подвижные игры. Полоса препятствий с элементами волейбола и баскетбола.** | 1. Повторить строевые  2. 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 . | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Игры с мячом. Прыжки в длину с места. | |
| **II- четверть – 15 час.**  **Гимнастика (15 часов)** | | | | | | | |  | |
| 17/1 |  |  | **Инструктаж по ОТ (ИОТ-017,021). Повторение техники выполнения кувырков (вперед, назад, перекаты, группировки)** | 1 .Строевые упражнения  2.Техника выполнения акробатических упражнений - кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги, перекаты в группировке вперёд, назад.  4. баскетбол  **Теория:** О правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Ору. Группировка. | |
| 18/2 |  |  | **Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.**  **Кувырк слитно вперед. Оценка.** | 1. Комплекс УГ  2. Акробатические упражнения 2-3 кувырка слитно вперед,  повторить упражнения предыдущего урока  **Теория:** Правила безопасного поведения в  гимнастическом зале, дыхание при ходьбе и беге | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | ОРУ. Растяжка. | |
| 19/3 |  |  | **Кувырки назад.**  **Игра.** | 1. Лазание по канату произвольным способом  2. Стойка на лопатках прогнувшись, закрепить выполнение 2-3 кувырков слитно  3. баскетбол | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Прыжки через скакалку. | |
| 20/4 |  |  | **Совершенствование техники упражнения в равновесии**  **«Мост» из положения, лежа на спине.** | 1 .Перестроение в две шеренги  2. Комплекс УГ  3.Акробатические упражнения «мост» из положения, лежа на спине | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | ОРУ на равновесие. | |
| 21/5 |  |  | **Совершенствование техники акробатичес-ких упражнений в подвижных играх.** | 1. закрепить технику упражнений для развития равновесия.  2. эстафеты с лазанием и перелезанием.  3. подвижные игры с элементами акробатики. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | ОРУ, стойка на лопатках. | |
| 22/6 |  |  | **Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнув-**  **шись, Упражнение «мост».**  **Оценка.** | 1 .Техника выполнения прыжков, метания, лазания, перелезания  2. Упражнения в равновесии 3.Выполнение 2-3 кувырков вперед. Слитно стойка на лопатках прогнувшись, упражнение «мост» | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Стойка на лопатках , ОРУ на равновесие. | |
| 23/7 |  |  | **Техника лазания по канату**  **(3 способа)** | 1.Проверить (выборочно) выполнение акробатического соединения  2.Подтягивание на низкой перекладине (девочки), лазание по канату (мальчики)  3.Игры | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Отжимания. ОРУ | |
| 24/8 |  |  | **Игры**  **С включением акробатичес-ких упражнений.** | 1. Провести игры – эстафеты с различными предметами и препятствиями | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Придумать эстафету с акробатичес-кими элементами. | |
| 25/9 |  |  | **Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков. Оценка.**  **Игра.**  **Тест на гибкость.** | 1.Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков  2.Игра- эстафета с различными предметами  3. Тест на гибкость. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | ПодтягиваниеОРУ. | |
| 26  /10 |  |  | **Подтягивание у мальчиков, лазание по канату у девочек. Оценка.**  **Игра.**  **Тест на гибкость.** | 1.Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков  2.Игра- эстафета с различными предметами  3. Тест на гибкость. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | ОРУ. Подтягивание | |
| 27  /11 |  |  | **Обучение техники выполнения акробатич. соединения.**  **Полоса препятствий.**  **Эстафета.**  **Подтягиван.** | 1 .ОРУ  2.Броски набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами  3. Акробатические соединения  4. Полоса препятствий  5. Эстафета с набивными мячами и бегом  6. Подтягивание | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **П**. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Придумать акробатичес-кое соединение. | |
| 28  /12 |  |  | **Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя. Оценка.** | 1. Наклон вперед из положения сидя 2.Акробатические соединения  3. Подтягивание на перекладине (м) лазание по канату (д) | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Наклоны вперед из положения сидя. | |
| 29/  13 |  |  | **Подтягивание. Отжимание.**  **Наклон вперед. Пресс. Поднимание туловища за 1 мин.**  **Оценка.** | 1 Подтягивание. отжимания  2.Наклон вперед  3.Координация движений в пространстве  **4. пресс** | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | ОРУ. Поднимание туловища из положения сидя. | |
| 30/  14 |  |  | **Совершенствование техники акробатических упражнений.**  **Наклон вперед. Кувырок назад. Оценка.** | 1 .Акробатические упражнения на предыдущих уроках  2.Наклон вперед  3.Координация движений в пространстве | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | ОРУ. Поднимание ног за голову. | |
| 31  /15 |  |  | **Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.**  **Подтягивание . Оценка.** | 1. формировать навыки ходьбы и бега;  2. упражнять в выполнении строевых упражнений;  3. упражнять в выполнении комплекса УГГ со скакалками; | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **П.** Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника  **Р**. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Игры с элементами гимнастики – придумать. | |
| **III – четверть – 20 часов.**  **Лыжная подготовка (18 часов),** **спортивные игры (баскетбол – 2часа)** | | | | | | | |  | |
| 32/1 |  |  | **Вводный. Инструктаж по ОТ (ИОТ -019,021) на уроках лыжной подготовки. Значение лыжной подготовки.** | Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке. | Выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря. | **П**. Уметь правильно передвигаться на лыжах.  **К.** Управление коммуникацией – адекватно использовать речь  **Р.** Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Подготовка лыж. | |
| 33/2 |  |  | **Скользящий шаг** | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 1500-1600 метров среднем. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Передвиже-ние на лыжах. | |
| 34/3 |  |  | **Закрепление техники передвижения на лыжах**  **скользящим шагом.**  **Дистанция 1000. Оценка.** | **1** .Передвижение на лыжах  скользящим шагом  2. Дистанция 1000 м с переменной  скоростью  **Теория:** Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Спуски с горы и подъемы на гору | |
| 35/4 |  |  | **Поперемен-ный двухшажный ход** | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Техника классических лыжных ходов. | |
| 36/5 |  |  | **Закрепление техники поперемен-ного двухшажного хода без палок и с палками.** | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Передвиже-ние на лыжах без палок. | |
| 37/6 |  |  | **Закрепление техники передвижения на лыжах**  **Поперемен-ным двухшажным ходом.**  **Дистанция 1000. Оценка.** | **1** .Передвижение на лыжах  Попеременным двухшажным ходом.  2. Дистанция 1000 м с переменной  скоростью  **Теория:** Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Дистанция 1000м | |
| 38/7 |  |  | **Закрепление техники скользящего шага.**  **Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок.**  **Дистанция 1000 м** | 1 .Техника скользящего шага  2.Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок 3.Дистанция 1000 м с раздельным стартом на время  **Теория:** О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Спуски и подъёмы. | |
| 39/8 |  |  | **Совершенствование техники скользящего шага.**  **Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.** | 1 .Техника скользящего шага  2.Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок 3.Дистанция 1000 м с раздельным стартом на время  **Теория:** О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Техника скользящего шага. | |
| 40/9 |  |  | **Обучение техники спуска и подъём на склоне в низкой стойке без палок.**  **Дистанция 1000 м** | 1 .Техника скользящего шага  2.Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок 3.Дистанция 1000 м с раздельным стартом на время  **Теория:** О требованиях к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим | |
| 41  /10 |  |  | **Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке.**  **Спуск в низкой стойке.**  **Торможение плугом** | 1 .Подъемы, спуски в средней стойке  с палками в конце спуска поворот  переступанием  2.Техника спуска в низкой стойке  3. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками  4. Дистанция 1000 м с раздельным стартом  **Теория:** О положительном влиянии  здорового образа жизни на настроение и учебу | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Подъемы, спуски в средней стойке  с палками в конце спуска поворот  переступа-нием | |
| 42/  11 |  |  | **Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке.**  **Спуск в низкой стойке.**  **Торможение плугом .** | 1 .Подъемы, спуски в средней стойке  с палками в конце спуска поворот  переступанием  2.Техника спуска в низкой стойке  3. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками  4. Дистанция 1000 м с раздельным стартом  **Теория:** О положительном влиянии  здорового образа жизни на настроение и учебу | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом. | |
| 43/  12 |  |  | **Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.**  **Торможение плугом, повороты переступанием на малой скорости** | 1 .Техника подъема на склон без палок ступающим шагом 2.Техника торможения плугом в конце склона, середине склона, после торможения в конце склона повороты переступанием на малой скорости  3. Дистанция 1.5 км со средней скоростью  **Теория:** О правилах поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Скользящий шаг без палок и с палками**.** | |
| 44/  13 |  |  | **Закрепление техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.**  **Скользящий шаг без палок и с палками. Подъем «елочкой» и «лесенкой» без палок и с палками.**  **Торможение плугом и повороты в конце спуска** | 1.Ходьба на лыжах (передвижение приставными шагами влево, вправо). Скрепление лыж и палок, передвижение ступающим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой»  2. Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками  3. Торможение плугом и повороты в конце спуска  4. Игра «Пройти ворота» 5. Дистанция 1.5 км  **Теория:** О правильном дыхании при ходьбе на лыжах | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Высокая и низкая стойка на лыжах. | |
| 45/  14 |  |  | **Совершенствование техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах. Скользящий шаг без палок и с палками.**  **Подъем «елочкой» и «лесенкой» без палок и с палками.**  **Торможение плугом и повороты в конце спуска** | 1.Ходьба на лыжах (передвижение приставными шагами влево, вправо ). Скрепление лыж и палок, передвижение ступающим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой»  2. Подъем на склон «лесенкой» без палок и с палками  3. Торможение плугом и повороты в конце спуска  4. Игра «Пройти ворота» 5. Дистанция 1.5 км  **Теория:** О правильном дыхании при ходьбе на лыжах | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. | |
| 46  /15 |  |  | **Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Оценка.** | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками**.** | |
| 47  /16 |  |  | **Закрепление техники торможения «плугом».**  **Скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками. Оценка.** | 1.Передвижение приставными шагами влево - вправо, передвижение ступающими скользящим шагом. Высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение попеременным двухшажнымходом,подъем «елочкой»,«лесенкой»  2. Торможение «плугом»  3. Техника и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками  4. Дистанция 1.5 км со средней скоростью  «безопасный  маршрут» передвижения на спортивных школьных площадках | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Техника двухшажного хода без палок и с палками. | |
| 48  /17 |  |  | **Техника двухшажного хода без палок и с палками. Подъем «полу-елочкой» и «лесенкой»**  **Скользящий шаг** | ] .Техника движения рук ,во время скольжения,  2.передвижение приставными шагами влево – вправо. Передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелечкой» и «лесенкой»  2. Скользящий шаг с палками  3. Дистанция до 2-х км  **Теория:** «Как избежать опасности во время игр в зимний период» | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Спуск с горы в стойке лыжника со сменой высоты стойки. Подъем полуёлочкой**.** | |
| 49  /18 |  |  | **Спуск с горы в стойке лыжника со сменой высоты стойки. Подъем полуёлочкой. Оценка.** | ] .Техника движения рук ,во время скольжения,  2.передвижение приставными шагами влево – вправо. Передвижение ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелечкой» и «лесенкой»  2. Скользящий шаг с палками  Дистанция до 2-х км | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Подъем «ёлочкой». | |
| 50/  19 |  |  | **Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | **П.** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | ОРУ. Прыжки через скакалку. | |
| 51  /20 |  |  | **Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. | **П**. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **К.** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р**. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Пресс, отжимания. | |
| **IV – четверть- 17часа.**  **Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов), легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | |  | |
| 52/1 |  |  | **Инструктаж по ОТ (ИОТ – 018,021). Закрепление техники высокого старта.** | Вводный. Развитие общей выносливости  1.Техника высокого старта  3. Игра - эстафета с этапом 15-20 м «Круговая эстафета»  4. Медленный бег до 2-х минут  Теория: правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетике на спортивных площадках | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;**  **Р .**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Прыжки со скакалкой за минуту. | |
| 53/2 |  |  | **Баскетбол. Прыжки со скакалкой за минуту. Оценка.** | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | ОРУ на развитие координационных способностей | |
| 54/3 |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | **П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | ОРУ на развитие координационных способностей  Прыжки с места. | |
| 55/4 |  |  | **Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания Оценка.** | Прыжок в длину с места с зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Метание набивного мяча одной рукой и двумя в разных исходных положениях и различными способами(сверху, сбоку, снизу, от груди). | |
| 56/5 |  |  | **Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Оценка.** | Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, в кругу, в разных исходных положениях. Метание набивного мяча одной рукой и двумя в разных исходных положениях и различными способами(сверху, сбоку, снизу, от груди). Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | Описывать технику метания малого мяча и набивного.  Осваивать технику метания малого мяча и набивного  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | **П.** Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. | |
| 57/6 |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | **П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Многоскоки. | |
| 58/7 |  |  | **Учет контрольного норматива многоскоки (8прыжков). Оценка.** | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых  упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Развитие координационных способностей в ОРУ | |
| 59/8 |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | **П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Бег в медленном темпе | |
| 60/9 |  |  |
| 61/  /10 |  |  | **Учет контрольного норматива. Бег**  **30 м. Оценка.**  **Бег в медленном темпе** | 1.Провести бег на 30 м  2.Разбег в прыжках в длину с разбега  3.Бег в медленном темпе до 3-х мин  Теория: Ознакомление с правилами правильного дыхания при ходьбе и беге | Знать и уметь выполнять технику прыжков,  Знать правила игры «салки-выручалки». | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | |
| 62  /11 |  |  | **Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.** | 1 .Выполнение строевых упражнений 2.Техника высокого старта 3.Учить технике метания малого мяча с разбега на дальность 4.Провести бег до 6-х мин.(м), до 5 мин Теория: Ознакомить с правилами дыхания научить находить пульс | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р .**Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Подача мяча одной рукой с места с линии подачи.(воздушный шарик) | |
| 63/  12 |  |  | **Подвижные игры на основе волейбола.** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подача мяча одной рукой с места с линии подачи. Бросок двумя руками через сетку. ОРУ. Игра « Четыре мяча». Развитие координационных способностей | Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Правила игры. Переходы по полю. | **П**. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в четыре мяча.  **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Комплекс ОР Метание мяча в цель с б м | |
| 64/  13 |  |  | **Учет контрольного норматива - метание Оценка.**  **Игра.** | 1. Комплекс ОРУ  2. Метание мяча | Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | **П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений  **К.** формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Комплекс ОРУ Наклон, сидя на полу | |
| 65  /14 |  |  | **Бег в медленном темпе.**  **Прыжок в высоту.**  **Оценка.** | 1 .Комплекс ОРУ 2.Наклон, сидя на полу  3. Метание мяча в цель с места  4. Бег в медленном темпе до 5 мин  5. Техника выполнения прыжка в высоту | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции  Проявлять качества выносливости  выполняя медленный бег  до 5ти минут | **П.** Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Ловля и передача мяча(воздушного шарика) на месте | |
| 66  /15 |  |  | **Совершенствование техники высокого старта.**  **Бег 30 м** | 1. Выполнение ОРУ в движении 2.Техника высокого старта 3. Медленный бег до 4 мин. (м), до 3 м. (д) 4. Бег на 30 м с высокого старта 5. Линейные эстафеты  Теория: Повторить технику безопасности на спортивных площадках | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **П.** Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м  **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Бег в медленном темпе до 3-х мин | |
| 67  /16 |  |  | **Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.** | 1.Челночный бег 3x10 м с кубиком 2.Техника разбега в прыжках в длину  3.Метание мяча с места  4.Медленный бег до 4-х мин  Правила выполнения тестов по физической  подготовленности | Уметь выполнять технику челночного бега,  Проявлять качества выносливости  выполняя медленный бег  до 4х минут | **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Челночный бег 3x10 м с кубиком | |
| 68  /17 |  |  | **Совершенствование техники прыжка в длину. Бег до 4-х мин.**  **Челночный бег 3\*10м. Оценка.** | 1.Челночный бег 3x10 м с кубиком 2.Техника разбега в прыжках в длину  3.Метание мяча с места  4.Медленный бег до 4-х мин  Правила выполнения тестов по физической  подготовленности | Уметь выполнять технику челночного бега,  Знать правила п/и «Гонка мячей».  Проявлять качества выносливости  выполняя медленный бег  до 4х минут | **П**. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  **К.** Формулировать учебные задачи вместе  с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Ловля и передача мяча(воздушного шарика) на месте | |