Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

« Гуляевская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  протокол №\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Бурмистрова А.М./  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

Ичалковского муниципального района РМ

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5 класс**

**на 2017-2018 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Составитель программы:**  учитель физической культуры  Карпов Евгений Анатольевич |

с. Гуляево 2017г.

**Пояснительная записка**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физическая культура для 5 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: В.И. Лях, А.А.Зданевич/ под общ. ред. В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2014г.).

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Цель: 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;

- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 5 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОБУ «Гуляевская ООШ» Ичалковского района. Предмет «Физическая культура» изучается в 5 классе в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 5 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

*В области познавательной культуры:*

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В* *области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета**

**Раздел 1. Гимнастика (16ч)**

***Перечень формируемых УУД:***

*личностные УУД*

знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий;

уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

 выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; готовности к самообразованию и самовоспитанию; адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

*регулятивные УУД*

самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

*коммуникативные УУД*

 задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

*познавательные УУД*

 проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

***Содержание раздела***. Висы. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей. Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырки вперед. Два кувырок вперед и назад. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.

***Раздел 2:* Лёгкая атлетика (16ч.)**

***Перечень формируемых УУД:***

*- личностные УУД*

знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;  уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

 выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; готовности к самообразованию и самовоспитанию; адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

*- регулятивные УУД*

самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

- *коммуникативные УУД*

 задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- *познавательные УУД*

 проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента

***Содержание раздела***. Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до50 м. Высокий старт, бег 30м на результат. Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.

Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание).Метание м/мяча в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель. Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель. Оценка техники прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в высоту (переход через планку). Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Метание мяча на дальность. Оценка техники прыжка в высоту с разбега. Оценка техники метания мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м на результат. Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м. Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат.

**Раздел 3: Спортивные игры волейбол (6ч.)**

***Перечень формируемых УУД:***

*- личностные УУД*

знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий;  уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

 выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; готовности к самообразованию и самовоспитанию; адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

- *регулятивные УУД*

самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

- *коммуникативные УУД*

 задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- *познавательные УУД*

 проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.

***Содержание раздела***. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.

Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча после подачи.

Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах Комбинации из разученных элементов в парах. Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.

**Раздел 4: Лыжная подготовка (16ч)**

***Перечень формируемых УУД:***

*- личностные УУД*

знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий;  уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты; готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

 выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; готовности к самообразованию и самовоспитанию; адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

- *регулятивные УУД*

самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

- *коммуникативные УУД*

 задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- *познавательные УУД*

 проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.

***Содержание раздела***. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом.Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода. Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету. Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью. Повторить технику спусков со склона до 45° в средней стойке. Учить подъему «елочкой» на склоне до 45°. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе. Повторить технику спусков со склона до 45° в среднем темпе. Учить технику поворота «плугом». Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой». Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой». Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести соревнование на дистанции 1-2 км.

Резервные уроки при t ниже 12 °:ОФП. Челночный бег 4х9. Техника ведения б/мяча с изменением скорости. ОФП. Техника метания набивного мяча на дальность. Техника бросков б/мяча двумя руками от груди. ОФП. Развитие физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Раздел 5: Спортивные игры баскетбол (8ч.)**

***Перечень формируемых УУД:***

*- личностные УУД*

знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий;  уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;   готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

*выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;* *готовности к самообразованию и самовоспитанию;* *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*

- *регулятивные УУД*

самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

- *коммуникативные УУД*

 задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- *познавательные УУД*

 проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

*проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.*

***Содержание раздела***. Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Оценка техники стойки и передвижений игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Оценка техники ведения мяча на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.

**Раздел 6: Плавание (6ч.)**

***Перечень формируемых УУД:***

*- личностные УУД*

знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий;  уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;   готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

*выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;* *готовности к самообразованию и самовоспитанию;* *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*

- *регулятивные УУД*

самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

- *коммуникативные УУД*

 задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

Содержание раздела:Возникновение плавания.Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.Упражнения для изучения техникиплавания.Правила ТБ.Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.

Повторное проплывание отрезков 25-50 м.Игры и развлечения на воде

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура » 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Максимальная нагрузка учащегося, ч.** | **Из них** | | | | |
| **Теоретическое обучение, практическое ч.** | **Лабораторные и практические работы, ч.** | **Контрольная работа, ч. , контроль-ные нормати-вы ч.** | **Экскур-сии, ч.** | **Самостоятельная работа, ч.** |
| **I.** | **Гимнастика** | **16 ч.** | **3 ч.** |  | **5 ч.** |  |  |
| **II.** | **Лёгкая атлетика** | **16ч.** | **2 ч.** |  | **10 ч.** |  |  |
| **III.** | **Лыжная подготовка** | **16 ч.** | **4 ч.** |  | **6 ч.** |  |  |
| **IV.** | **Спортивные игры**  **(волейбол)** | **6 ч.** | **1 ч.** |  | **4 ч.** |  |  |
| **V.** | **Спортивные игры (баскетбол)** | **8ч.** | **1ч.** |  | **2ч.** |  |  |
| **VI.** | **Плавание** | **6 ч.** | **1ч** |  | **5ч.** |  |  |
|  | **итого** | **68 ч** | **12ч.** |  | **32 ч.** |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Учеб­ные часы** | **1**  четверть | **2** четверть | **3** четверть | **4**  четверть | |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** | | | | | |
| **2** | Легкая атлетика | **16** | 8 |  |  | | 8 |
| **3** | Баскетбол.  Волейбол | **8**  **6** | 8 |  |  | | 6 |
| **4** | Гимнастика | **16** |  | 14 | 2 | |  |
| **5** | Лыжи | **16** |  |  | 16 | |  |
| **6** | Плавание | **6** |  |  | 6 | |  |
| **Итого** | | **68** | **16** | **14** | **24** | | **14** |

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

**III. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела и темы | Вид урока | Количество часов | УУД | Дата | |
| По плану | Факт |
| **1** | **Легкая атлетика(16 ч)** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой. История ФК. | Изучение и первичное закрепление | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 1.2 | Понятия ФК. Развитие выносливости. | Комбинированный | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| 1.3 | Понятие ФК. Развитие быстроты. | Актуализ. знаний и умений | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Упражнения на развитие быстроты | Обобщение и систем знаний | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения |  |  |
| 1.5 | Обучение низкому старту | Изучение и первичное закрепление | 1 | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 1.6 | Бег на короткую дистанцию 30 м. | Контроль коррекция ЗиУ | 1 | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение |  |  |
| 1.7 | Упражнения на развитие выносливости. | Обобщение и систем знаний | 1 | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; |  |  |
| 1.8 | Бег на длинную дистанцию 1000м. | Контроль коррекция ЗиУ | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 1.9 | Упражнения для коррекции телосложения. Высокий старт | Комбинированный | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| 1.10  1.11 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | Комбинированный | 2 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 1.12 | Низкий и высокий старт. | Комбинированный | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения |  |  |
| 1.13 | Метание мяча на дальность и в цель. | Комбинированный | 1 | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 1.14 | Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение |  |  |
| 1.16 | Развитие быстроты.30-60м. | Комбинированный | 2 | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; |  |  |
| **2** | **Гимнастика.(16ч)** |  |  |  |  |  |
| 2.1  2.2 | Техники безопасности и перестроение из колонны по одному. | Актуализ. знаний и умений | 2 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 2.3 | Лазание по канату в два приема |  | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| 2.4  2.5 | Подтягивание из виса на перекладине. | Изучение и первичное закрепление | 2 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 2.6 | Подтягивание.Кувырки . | Актуализ. знаний и умений | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения |  |  |
| 2.7  2.8 | Кувырки вперед. | Обобщение и систем знаний | 2 | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 2.9  2.10 | Кувырки назад.  Кувырки назад .Развитие гибкости ,мост. |  | 2 | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение |  |  |
| 2.11 | Кувырки развитие гибкости. |  | 1 | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; |  |  |
| 2.12  2.13 | Опорные прыжки. | Контроль коррекция ЗиУ | 2 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 2.14 | Подтягивание на низкой и средней перекладине | Комбинированный | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| 2.15 | Подъём туловища из положения лёжа . | Контроль коррекция ЗиУ | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 2.16 | Самоконтроль. Измерение ЧСС.  Подъем переворотом. Отжимания | Комбинированный | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения |  |  |
| **3** | **Лыжная подготовка.(16)** |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | Актуализ. знаний и умений | 1 | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение |  |  |
| 3.2  3.3 | Попеременный двухшажный ход. | Актуализ. знаний и умений | 2 | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; |  |  |
| 3.4  3.5  3.6 | Одновременный одношажный ход. | Комбинированный | 3 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 3.7 | Переход с попеременного хода на одновременный. | Комбинированный | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| 3.8 | Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад | Изучение и первичное закрепление | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 3.9  3.10 | Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». | Обобщение и систем знаний | 2 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения |  |  |
| 3.11 | Прохождение дистанции 2000м. | Комплекс. применен ЗиУ | 1 | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 3.12  3.13 | Преодоление спусков в основной стойке, торможения «плугом» | Актуализ. знаний и умений | 2 | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение |  |  |
| 3.14 | Упражнения на развитие выносливости | Актуализ. знаний и умений | 1 | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; |  |  |
| 3.15 | Прохождение дистанции 2000м. | Обобщение и систем знаний | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 3.16 | Контрольное прохождение дистанции 1000м. | Контроль коррекция ЗиУ | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| **4** | **Баскетбол.(8)** |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Техника безопасности . Стойка баскетболиста. | Актуализ. знаний и умений | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения |  |  |
| 4.2 | Передвижение с баскетбольным мячом. | Комбинированный | 1 | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 4.3 | Ведение мяча. | Актуализ. знаний и умений | 1 | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение |  |  |
| 4.4  4.5. | Передача мяча от груди. |  | 2 | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; |  |  |
| 4.6 | Броски одной рукой с места. | Обобщение и систем знаний | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 4.7 | Броски мяча двумя руками с места. | Комплекс. применен ЗиУ | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| 4.8 | Броски мяча в корзину. Учебная игра. | Комбинированный | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| **5** | **Волейбол.(6)** |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Техника безопасности. Стойка волейболиста. | Актуализ. знаний и умений | 1 | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 5.1 | Приём и передача мяча снизу и сверху. | Комбинированный | 1 | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение |  |  |
| 5.3 | Прямая нижняя и верхняя передача мяча через сетку. | Комбинированный | 1 | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; |  |  |
| 5.4 | Передача мяча из зоны в зону. | Комбинированный | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 5.5 | Тактические действия игроков. | Комплекс. применен ЗиУ | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| 5.6 | Учебная игра в волейбол по правилам. | Комплекс. применен ЗиУ | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| **6** | **Плавание(6)** |  |  |  |  |  |
| 6.1. | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Специальные упражнения для изучения техники кроля на груди. | Комбинированный  Совершенствование знаний, умений, навыков | 1 | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 6.2. | Специальные упражнения для изучения техники кроля на груди. | Комбинированный  Совершенствование знаний, умений, навыков | 1 | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение |  |  |
| 6.3. | Специальные упражнения для изучения техники кроля на спине. | Комбинированный  Совершенствование знаний, умений, навыков | 1 | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; |  |  |
| 6.4 | Упражнения для совершенствования техники движения рук, ног в кроле на спине. | Комбинированный  Совершенствование знаний, умений, навыков | 1 | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |  |  |
| 6.5. | Специальные упражнения для изучения техники брасс | Комбинированный  Совершенствование знаний, умений, навыков | 1 | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения |  |  |
| 6.6. | Повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м.Игры и развлечения на воде. | Комбинированный  Совершенствование знаний, умений, навыков | 1 |  |  |  |
| *Резервное время учителя* | |  |  | - |  |  |
| **ВСЕГО** | |  | 68 |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |