

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 классa.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники:*Виленский М.Я.* Физическая культура . 5 – 7 кл.: учебник для образовательных учреждений/ Виленский М.Я., Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год. .

Матвеев А.П. Физическая культура. 5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. «просвещение».—М.:Просвещение, 2012.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня ( гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г.№329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, 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.

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

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

**Задачи обучения:**

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *формирование* культурыдвижений, 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.

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

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

**Общая характеристика курса**

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 в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
* Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «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.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоритических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта и экзамена по выбору. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде контрольных упражнении на уроках и заносятся в отдельный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика»(упражнения на снарядах), в связи с перечисленными причинами время, отведённое на упражнения на снарядах, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре ( 5 класс).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |  |
|  |
| 1 | 2 | 3 |
| **1** | **Базовая часть** | 51 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков |
| 1.2. | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 12 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 12 |
| **2** | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1. | Баскетбол | 18 |
|  | Итого | 66 |

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 5 классе отводится 68 часов в год.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**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 общественнойпрактики, 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.

**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.

**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 мета-предметные, 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.

**Планируемые результаты:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета « Физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Обучающийся научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы**

**закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

* 1. **Естественные основы.**

*-* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

* 1. **Социально-психологические основы.**

-Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

* 1. **Культурно-исторические основы.**

*-*Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

* 1. **Приемы закаливания.**

*-* Воздушные *ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные)*. Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

* 1. **Подвижные игры.**

***Волейбол.***

*-*Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол.***

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

* 1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

*-*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

* 1. **Легкоатлетические упражнения.**

*-*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* 1. **Кроссовая подготовка.**

*-*Правила организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании 5класса учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с. | 10,4 | 10,8 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | 25 | 19 |
| К выносливости | Бег 2000м, мин | Без учёта времени | |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 14,0 | 18,0 |
| Броски малого мяча с стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; 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»;

**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 трёх 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), состоящую 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 полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:**играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

**Способы физкультурно—оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы 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.

**Правила 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 самообладания.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивание успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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

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

--старт из не требуемого положения;

--отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

--бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-- несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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

В 5 классе оценка за технику ставится при выполнении гимнастических упражнений , с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебно —практическое и учебно—лабораторное оборудование:**

* стенка гимнастическая;
* Скамейки гимнастические;
* канат для лазанья;
* маты гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* козёл гимнастический;
* мост гимнастический подкидной;
* гантели наборные;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная;
* щиты с баскетбольными кольцами;
* мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* стол теннисный;

**Пришкольная площадка:**

* сетка для ворот мини—футбола;
* игровое поле для мини—футбола;
* площадка игровая баскетбольная;
* площадка игровая волейбольная;
* сектор для прыжков в длину;
* полоса препятствий;
* аптечка медицинская.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

−Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ9(ред. От 02.07.2013г.);

− Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;

−О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.Распоряжение Правительство РФ от07.02.2011г.№163-р;

− Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004г. № 1312(ред. От 01.02.2012г.;

− Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;

− О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20

− О проведении мониторинга физического развития обучающихся.Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

--Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема урока**  **(элементы содержания** | **Тип урока** | **Решаемые проблемы (цели)** | **Планируемые результаты** | | | | |  | | |
| **Понятия**  **(требование к уровню подготовки обучающихся)** | **Предметные результаты** | **Универсальные действия (УУД)** | **Личностные результаты** | | **Вид контроля.Д/З** | | **Дата** |
| **1.** | | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | | **9.** | | **10.** |
| **Легкая атлетика (8ч)** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | **Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)**  Высокий старт *(10-15 м),*  бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. | Изучение нового материала | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? чего нужен высокий старт?  Цель: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;  учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 40 м. | **Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики.**  **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | **Научиться:**  выполнять  технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 40 м.  Знать: историю физической куль­туры.  Зарождение Олимпийских игр древ­ности. | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные:***общеучебные*-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество*-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу.Ориент-ация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | | Текущий  Стр.  8-13 | | **2.09** |
| **2** | | Высокий старт *(10-15 м),*  бег с ускорением *(30-40 м),*  специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | Совершенствования | Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м* | **Научиться:**  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения. | Познавательные: понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценива­ют правильность выполнения действия; адекватно вос­принимают оценку учителя.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | *Смыслобразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  13-20 | | **7.09** |
| **3** | | Высокий старт *(10-15 м),*  бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Совершенствования | Что такое эстафета?  Как правильно передавать эстафету?  **Цель:**  учить выполнять  командные  действия в эстафете. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м* | **Научиться:**  передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  технически правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  Знать: историю лёгкой атлетики. | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные**: *обще учебные-*  Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  Коммуникативные:  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  21-40 | | 9.09 |
| **4** | | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Разведчик и часовые» | Учетный | Что такое спринтерский бег?  **Цель:**  проверить навыки учащихся в беге на 60м | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м* | **Научиться:**  применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело. | | ***Бег 60 м:***  **м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8с. «3» - 11,4 с.;**  **д.: «5» - 10,4.; «4» - 10,9с.; «3» - 11,6 с**  Стр.  21-40 | | 14.09 |
| **5** | | **Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч)**  Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (*1× 1)* с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Изучение нового материала | Для чего нужны прыжки в длину? Как технически правильно выполнять метание т/мяча?  **Цель:**  обучить технике  прыжка в длину  -научить технике метания т/мяча | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Научиться:  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  - Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно | Регулятивные:  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Познавательные: *обще учебные-*  формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  Коммуникативные:  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | | Текущий  Стр.  21-40 | | 16.09 |
| **6** | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Метание малого мяча в вертикальную цель (*1× 1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Как правильно выполнять отталкивание при прыжках в длину? Какие существуют правила метания?  **Цель:**  закрепить технику прыжка в длину с 7—9 шагов раз­бега --закрепить технику метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | **Научиться:**  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно  -описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Регулятивные: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *обще учебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | **Метание**  **в цель**  ***(из пяти***  ***попыток –***  ***три попадания)***  Стр.  40-52 | | **21.09** |
| **7** | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель  (*1× 1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Учетный | Какое физическое качество развивается при выполнении прыжков?  Какое физическое качество развивается при выполнении метания мяча?  **Цель:**  проверить владение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов раз­бега. --проверить владение техникой метания на дальность | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | **Научиться:**  применять прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | **Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель.**  Стр.  52-66 | | **23.09** |
| **8** | | **Бег на средние дистанции (1ч)**  Бег в равномерном темпе. Бег *1000м.*  ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | Изучение нового материала | Когда зародились Олимпийские игры?  **Цель:**  учить технике бега в равномерном темпе. | Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию. --бег на дистанцию  1000 м (на результат) | Научиться:  осваивать упражнения для организации само­стоятельных тренировок,  характеризовать Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывать содержание и правила сорев­нований | Регулятивные: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | **Бег 1000м на результат.**  Стр.  52-66 | | **28 09** |
| **Кроссовая подготовка (6ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | **Бег по пересеченной местности, преодоление**  **препятствий (6ч)**  Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | Изучение нового материала | Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?  **Цель:**  научить технике бега в равномерном темпе | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 20мин*) | Научиться*:*  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные:  *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  72-75 | | **30 09** |
| 10 | | Равномерный бег *(12мин).* Бег в гору.Преодоление препятствий. ОРУ . Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | Комбинированный | Чем отличается бег от ходьбы?  **Цель:**  научить технике бега в равномерном темпе  - научить технике преодоление препятствий. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 20мин*) | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения бега;  -оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Регулятивные: *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  Познавательные: *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  Коммуникативные: *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  77-90 | | **5.10** |
| 11 | | Равномерный бег *(12мин).* Бег в гору.Преодоление препятствий. ОРУ . Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. | Комбинированный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 20мин*) | Научиться:  применять разученные упражнения для разви­тия выносливости,  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения бега;  -оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Регулятивные: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  77-90 | | **7.10** |
| 12 | | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору.Преодоление препятствий. ОРУ . Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Комбинированный | Какие качества развиваются при длительном беге?  **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 20мин*) | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  77-90 | | **12.10** |
| 13 | | Равномерный бег *(15мин).* Бег в гору.Преодоление препятствий. ОРУ . Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости. | Комбинированный | Как развивать выносливость?  **Цель:**  развивать выносливость | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 20мин*) |  | Регулятивные: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  77-90 | | **14.10** |
| 14 | | Бег по пересеченной местности (*2к м*). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | Учетный | Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой?  **Цель:**  учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до 20мин*) | Научиться*:*  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий, раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья | Регулятивные: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | **Бег 2 км без учета времени**  Текущий  Стр.  77-90 | | **19.10** |
| **Гимнастика (12ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | **Висы. Строевые упражнения (4ч)**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Тб. | Изучение нового материала | Что такое гимнастика?  Что такое строй, колонна? Что такое висы и упоры?  **Цель:** учить различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.  -учить вису согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы | Научиться:  выполнять организующие строевые команды и приёмы.  Знать: историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов. | Регулятивные: *планирование* -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Познавательные: *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные:*инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | Текущий  Стр.  97-105 | | **21.10** |
| 16 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | Комплексный | Перечислите виды хватов?  **Цель:**  Учить, висам согнувшись и прогнувшись  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы | Научиться:  различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы  -описывать технику данных упражнений, --соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *планировани*е - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Познавательные:  *обще учебные* -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  Коммуникативные:  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя)  *Самоопределение —* готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | Текущий  Стр.  97-105 | | **26.10** |
| 17 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | Комплексный | Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? **Цель:** учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре  -учить висам согнувшись , прогнувшись и смешанным. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы | Научиться:  описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений  -соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя)  *Самоопределение —* готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | Текущий  Стр.  97-105 | | **28 10** |
| 18 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Учетный | Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении подтягивания. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы | Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.  выполнять упражнение  по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков; | Регулятивные: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | **Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р**  **д.: «5» - 19 р.; «4» - 14р.; «3» - 4р.**  Стр.  97-105 | | **9.11** |
| 19 | | **Опорный прыжок.**  **Строевые упражнения (4ч.)**  Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра«Удочка» | Изучение нового материала | Что такое опорный прыжок?  **Цель:**  учить технике опорного прыжка.  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Научиться: описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *целеполагание* -формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Познавательные:  *общеучебные* -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  Коммуникативные:  Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью. | *Нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение | | Текущий  Стр.  97-105 | | **11.11** |
| 20 | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | Комплексный | Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка?  **Цель:** совершенствовать технику опорного прыжка  - учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Научиться: использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные:  *целеполагани*е-формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем  Познавательные:  *общеучебные*- выбирать наиболее эффектные способы решения задачи  Коммуникативные:  инициативное сотрудничество -проявлять активность во взаимодействии для решения задач | Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. | | Текущий  Стр.  97-105 | | **16.11** |
| 21 | | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра«Удочка» | Комплексный | Чем отличается вис от упора?  **Цель:**  совершенствовать технику опорного прыжка  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Научиться:  описывать технику данных упражнений и со­ставлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Регулятивные: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  97-105 | | **18.11** |
| 22 | | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | Учетный | Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла?  **Цель:**  проверить технику опорного прыжка  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Научиться:  описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело  *-*готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | **Оценка техники выполнения опорного прыжка**  Стр.  97-105 | | **23.11** |
| 23 | | **Акробатика. (4ч)**  Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Изучение нового материала | Что развивают акробатические упражнения?  Как технически грамотно выполнить кувырок вперёд? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперёд  -разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Научатся:  - выполнять организую­щие строевые команды и при­емы;  -выполнять акробатические упражнения;  -выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд; -организовы­вать и прово­дить подвижные игры | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело  *-*готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | Текущий  Стр.  105-108 | | **25.11** |
| 24 | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Комплексный | Что включает в себя акробатика?  **Цель:**  закрепить технику акробатических упражнений | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Научиться:  - выполнять организую­щие строевые команды и при­емы;  выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках.  организовывать и прово­дить подвижные игры- соблюдать правила пове­дения во время занятий физ­культурой | Регулятивные: *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  Познавательные: *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | | Текущий  Стр.  105-108 | | **30.11** |
| 25 | | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки впереди назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ. | Комплексный | Что такое акробатика?  Какие физические качества она развивает?  **Цель:**  научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Научиться: выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности,  гибкость. | Регулятивные*: целеполагание -* формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Познавательные:  *общеучебны*е - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  Коммуникативные:  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью | Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности  *Самоопределение —* готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | Текущий  Стр.  105-108 | | **2.12** |
| 26 | | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки впереди назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Учетный | Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки?  **Цель:**  проверить технику акробатической комбинации | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках  выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Научиться:  составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений  -выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений на оценку. | Регулятивные: *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  Познавательные: *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | **Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках** Текущий  Стр.  105-108 | | **7.12** |
| **Спортивные игры (30ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 27 | **Волейбол (12ч)**  Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | | Изучение нового материала | Где и когда впервые появилась игра в волейбол?  **Цель:**  Познакомить с историей волейбола. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Знать:  историю волейбола и име­на выдающихся отечественных волейболистов -олимпийских чемпионов.  Научиться:  основным приёмами игры в волей­бол | Регулятивные: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  116-121 | **9 12** |
| 28 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяча | | Комплексный | Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?  **Цель:**  учить основным приёмам волейбола. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  116-121 | **14.12** |
| 29 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. | | Комплексный | Как технически правильно выполняется передача мяча над собой?  **Цель:**  обучить технике передачи мяча над собой | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  Познавательные: *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | **Оценка техники выполнения стойки и передвижений**  Текущий  Стр.  116-121 | **16.12** |
| 30 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | | Комплексный | Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку?  **Цель:**  научить передаче мяча через сетку. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  116-121 | **21.12** |
| 31 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Комплексный | Сколько основных приёмов в волейболе?  **Цель:**  учить игре в волейбол по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | | **Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху**  Стр.  122-129 | **23.12** |
| 32 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Комплексный | Сколько основных приёмов в волейболе?  **Цель:**  учить игре в волейбол по упрощённым правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  122-129 | **28.12** |
| 33 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Комплексный | Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? **Цель:**  проверить основные элементы техники в волейболе. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | Регулятивные: *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  Познавательные: *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  Коммуникативные: *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  122-129 | **11.01** |
| 34 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Комплексный | Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку?  **Цель:**  научить передаче мяча через сетку | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  122-129 | **13.01** |
| 35 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Комплексный | Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача?  **Цель:**  учить технике нижней подачи мяча. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жжения | | *Нравственно -этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  ***Самоопределение —*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками  Стр.  122-129 | **18.01** |
| 36 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Комплексный | Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача?  **Цель:**  -учить технике нижней подачи мяча.  -проверить основные элементы техники в волейболе. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Нравственно -этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  ***Самоопределение —*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | Текущий  Стр.  122-129 | **20.01** |
| 37 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Комплексный | Что такое позиционное нападение?  Назовите термины волейбола?  **Цель:** учить тактике позиционного нападения  -проверить основные элементы техники в волейболе.  -учить технике нижней подачи мяча. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  владеть терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи  Стр.  135-142 | **25.01** |
| 38 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Комплексный | Какие прави­ла самоконтроля вы знаете?  **Цель:** учить  прави­лам самоконтроля  -проверить основные элементы техники в волейболе. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Научиться:  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | Регулятивные: *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  Познавательные: *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  Коммуникативные: *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  135-142 | **27.01** |
| 39 | **Баскетбол (18ч)**  Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | | Изучение нового материала | Где и когда впервые появилась игра в баскетбол?  **Цель:**  познакомить с историй баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать:  историю баскетбола и име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Научиться:  основным приёмами игры в баскетбол | Регулятивные: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач | | Текущий  Стр.  135-142 | **1.02** |
| 40 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | Комплексный | Как технически правильно выполняется остановка и поворот в баскетболе? Назовите термины баскетбола?  **Цель:**  учить технике остановок и поворотов. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  владеть терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  135-142 | **3.02** |
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (*левой*) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | | Комплексный | Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди?  **Цель:** научить технике передачи мяча от груди.  - учить технике остановок и поворотов. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  Познавательные: *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | | **Оценка техники стойки и передвижений игрока**  Текущий  Стр.  135-142 | **8.02** |
| 42 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Комплексный | Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди?  **Цель:** научить технике передачи мяча от груди.  - обучить технике броска с места.  -- учить технике остановок и поворотов. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  Познавательные: *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  135-142 | **10.02** |
| 43 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Комплексный | Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе?  **Цель:**  обучить технике низкой, средней и высокой стойке.  - научить технике ловли мяча. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | Регулятивные: *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  Познавательные: *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  Коммуникативные: *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  135-142 | **15.02** |
| 44 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (*левой*) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | | Комплексный | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении.  - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | Регулятивные: *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. Познавательные: *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче- ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | **Оценка техники ведения мяча на месте**  Стр.  142-150 | **17.02** |
| 45 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Комплексный | Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете?  **Цель:**  закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  142-150 | **22.02** |
| 46 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Изучение нового материала | Как технически правильно выполнять ловлю мяча?  **Цель:**  научить технике ловли мяча.  - обучить технике броска в движении. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | Регулятивные: *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  Познавательные: *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  Коммуникативные: *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  142-150 | **24.02** |
| 47 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Изучение нового материала | Что такое позиционное нападение?  **Цель:**  обучить тактике позиционного нападения  - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Регулятивные: *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. Познавательные: *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | **Оценка техники ведения мяча с изменением направления**  Стр.  142-150 | **1.03** |
| 48 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Комплексный | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  Цель:  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков.  - обучить тактике позиционного нападения | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Регулятивные: *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. Познавательные: *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  109-116 | **3.03** |
| 49 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Комплексный | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков.  - обучить тактике позиционного нападения | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | **Оценка техники броска снизу в движении**  Стр.  109-116 | **10.03** |
| 50 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Изучение нового материала | Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения.  -обучить технике выбивания и вырывание мяча | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Регулятивные: *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  Познавательные: *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | | Текущий  Стр.  109-116 | **15.03** |
| 51 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: *ведение – остановка – бросок*. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Совершенствования | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков:  ведение-остановка-бросок.  --обучить технике выбивания и вырывание мяча | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Регулятивные: *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. Познавательные: *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  109-116 | **17.03** |
| 52 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | Совершенствования | Как технически правильно выполнять бросок с места?  **Цель:**  обучить технике броска с места  - обучить тактике свободного нападения.  -обучить технике выбивания и вырывание мяча | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | Регулятивные: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | | Текущий  Стр.  109-116 | **29.03** |
| 53 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | | Изучение нового материала | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения, нападение быстрым прорывом  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков: | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Регулятивные: *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  Познавательные: *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | | **Оценка техники броска одной рукой от плеча с места**  Стр.  109-116 | **31.03** |
| 54 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | | Комплексный | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения, нападение быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон.  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков: | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Регулятивные: *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. Познавательные: *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  109-116 | **5.04** |
| 55 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | | Комплексный | Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения.  совершенствование техники выбивания и вырывание мяча | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | Регулятивные: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | | **Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении**  Стр.  109-116 | **7.04** |
| 56 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | | Комплексный | Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?  **Цель:**  проверить технику освоенных элементов. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться:  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Регулятивные: *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. Познавательные: *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  109-116 | **12.04** |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 57 | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)**  Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | | Изучение нового материала | Что такое физические качества человека?  Цели:  развивать выносливость при выполнении бега .  -учить безопасному преодолению полосы препятствий. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до* *20 мин)* | Научатся:  -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега;  -- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные:  *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  77-90 | **14.04** |
| 58 | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | | Комбинированный | Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?  **Цель:**  научить технике бега в равномерном темпе  - учить безопасному преодолению полосы препятствий. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до* *20 мин)* | Научиться*:*  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения  - проходить полосу препятствий. | Регулятивные: *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. Познавательные: *информационные -* получать и обрабатывать информацию; *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  Коммуникативные: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий  Стр.  77-90 | **19.04** |
| 59 | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | | Комбинированный | Как правильно дышать?  **Цели:** развивать мышцы, участ­вующие в процессе дыхания;  -развивать выносливость во время выполнения бега,  - бега в гору. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до* *20 мин)* | Научатся:  - технически  правильно выполнять упраж­нения дыха­тельной гимна­стики;  - описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения | Регулятивные: *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  Познавательные: *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  Коммуникативные: *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  77-90 | **21.04** |
| 60 | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | | Комбинированный | Чем отличается бег от ходьбы?  **Цель:**  научить технике бега в равномерном темпе  - развивать выносливость при выполнении бега под гору;  -развивать выносливость во время бега, при преодоления полосы препятствий, при проведения подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до* *20 мин)* | Научатся:  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и прово­дить подвиж­ные игры;  -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий | Регулятивные: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  77-90 | **26.04** |
| 61 | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости | | Комбинированный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу  в равномерном  темпе на длитель­ное расстояние; закреплять навык выполне­ния упражнений на развитие вы­носливости раз­личными спосо­бами | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до* *20 мин)*  Бегать на дистанцию 1000м (*на результат*) | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  распределять свои силы  во время бега | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  61-71 | **28.04** |
| 62 | Бег (*20мин)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. | | Учетный | Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой?  **Цель:**  учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой | Уметь: бегать в равномерном темпе (*до* *20 мин)* | Научиться*:*  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий, раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья. | Регулятивные: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  Познавательные: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | **Бег 2км без учета времени**  Стр.  61-71 | **5 05** |
| **Лёгкая Атлетика (7ч)** | | | | | | | | | | | | |
| 63 | **Спринтерский бег, эстафетный бег(4 ч)**  Высокий старт *(10-15 м),* бег с ускорением (*30-40 м*). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | | Комбинированный | Каковы основные правила по л/атлетике?  Для чего нужен высокий старт?  **Цель:**  учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Научиться:  выполнять  технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м. | Регулятивные:  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Познавательные: *общеучебные*-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество*-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | | *Нравственно-этическая ориентация -* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности **ее позитивном влиянии на развитие человека.** | | Текущий  Стр.  61-71 | **12.05** |
| 64 | Высокий старт *(10-15 м),* бег с ускорением (*30-40 м*), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | | Совершенствования | Что такое фальстарт?  Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Научиться:  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения | Регулятивные: *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. Познавательные: *информационные -* получать и обрабатывать информацию;  *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  Коммуникативные: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | Текущий  Стр.  205-210 | **17.05** |
| 65 | Высокий старт *(10-15 м),* бег с ускорением (*30-40 м*), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | Совершенствования | Где проводятся соревнования по бегу?  Что такое эстафета?  Как правильно передавать эстафету?  **Цель:**  учить выполнять командные действия в эстафете. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Научиться:  применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.  Знать: историю лёгкой атлетики | Регулятивные: *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  Познавательные: *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  205-210 | **19.05** |
| 66 | **Бег на результат (*60м*).** Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | | Учетный | Какое воздействие оказывает бег на организм человека?  Что такое спринтерский бег?  **Цель:**  проверить навыки учащихся в беге на 60м | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Научиться:  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей | Регулятивные: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  Познавательные: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  *Самоопределени****е —*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | **Бег 60м: м.: «5»-10,2с. «4»-10,8 с.; «3»- 11,4с.**  **д. «5»-10,4с.; «4»-10,9с.; «3»- 11,6с.**  Стр.  205-210 | **24.05** |
|  | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча**  **(2 ч)**  Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Изучение нового материала | На какие фазы делится техника прыжка в высоту?  На какие фазы делится техника метания?  **Цель:**  учить технике прыжка в высоту;  - учить технике разбега в прыжках в высоту;  -закрепление техники метания т/мяча | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Научиться:  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  -применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности | Регулятивные: *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  Познавательные: *общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | Текущий  Стр.  211-216 |  |
|  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.    **Подведение**  **итогов учебного**  **года.** | | Комбинированный | Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании?  - Каковы правила соревнований в прыжках в высоту?  Цель: проверить технику прыжка в высоту  совершенствование техники метания т/мяча | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Научиться:  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | Регулятивные: *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  Познавательные: *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | Текущий |  |