**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1 п. Навля»**

Согласовано Утверждаю

Председатель методического Совета Приказ №\_92/3 от 1.09. 2016г.

гимназии Чубакова Н. А.

**Рабочая программа**

**учебного курса по физической культуре**

**для обучающихся 5-а класса**

Булгаковой С. А., учителя высшей категории

Год составления программы – 2016г

Протокол № 1 от 31.08.2016г.

П. Навля

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Программа по физической культуре для 5-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с примерной программой по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой по физической культуре 5-9 классов Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Москва, издательский центр « Вентана-граф», 2014 год.

1. **Описание места учебной программы, курса в учебном плане.**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5- х классов составлена в соответствии с учебным планом МБОУ «Гимназия №1 п. Навля» на 2016- 17 уч. год, рассчитана на 105 часов, предусматривает изучение данного учебного предмета в объеме 3- х часов в неделю в течение одного года на данной ступени изучения.

1. **Общие цели и задачи ступени образования с учетом специфики учебного предмета.**

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует **познавательную и социокультурную цели.** **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомления с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

**В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:**

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения раннее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
* формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
* формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
* формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
* воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

1. **Характеристика учебного предмета.**

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования (2010г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5 – 7 и 8 – 9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

* на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом);

**Принципы, на которых основана программа, включают:**

* личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности;
* культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
* принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета – 2 ч. в неделю и 1 ч. дополнительного времени по интересам; 2)с учебным планом общеобразовательного учреждения; 3)с приказом Министерства образования и науки РФ, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

**4.Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро- здания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1. **Место курса программы в базисном учебном плане**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 105 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Успешное освоение программы предполагает реализацию следующих результатов:

1. **личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- усвоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальных компетенции, правосознания;

- способность ставить цели и строить жизненные планы;

- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**2. метапредметных**:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий:

*регулятивных:*

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);

- использование справочной литературы, ИКТ, словарей;

- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;

*познавательных:*

- самостоятельное выделение и формулирование цели;

- ориентирование в учебных источниках;

- отбор и сопоставление необходимой информации из разных источников;

- умение передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;

- умение строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

*коммуникативных:*

- участие в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи;

- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении проблемы;

- умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;

- умение критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;

- умение предвидеть последствия коллективных решений.

1. **предметных,**

включающих освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

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

4) 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;

5) 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.

### 

**6. Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания в современном обществе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

**Организация здорового образа жизни**

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции о санки и телосложения. Восстановительный массаж. Профилактика нарушения осанки. Проведение банных процедур. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Отношения между людьми противоположного пола. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Пешие туристские походы.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований.

**7.Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | *Легкая атлетика* | 11 |
| 2 | *Президентские состязания* | 1 |
| 3 | *Кроссовая подготовка* | 8 |
| 4 | *Русская лапта* | 7 |
| 5 | *Гимнастика.* | 17 |
| 6 | *Прикладно-ориентированная подготовка* | 2 |
| 7 | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | 2 |
| 8 | *Баскетбол* | 18 |
| 9 | *Волейбол* | 15 |
| 10 | *Способы двигательной (физкультурной) деятельности* | 3 |
| 11 | *Президентские состязания* | 1 |
| 12 | *Русская лапта* | 6 |
| 13 | *Лёгкая атлетика* | 13 |

8.**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**В результате освоения данной программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:**

**называть, описывать, раскрывать, объяснять:**

* роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
* краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
* олимпийские виды спорта, спортивные традиции;
* значение физического воспитания для современного человека;
* принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
* технику выполнения двигательных действий и приемы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приемы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, передвижения на лыжах);
* способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
* способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
* признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
* правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* основные меры профилактики травматизма;

**уметь:**

* выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения утренней гимнастики;
* выполнять упражнения физкультминуток;
* выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
* выполнять упражнения на лыжах;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, пионерболе.

**9. Ресурсное обеспечение рабочей программы.**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта:
2. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев. С.Б.Киселева; Волгоград «Учитель»,2010.
4. Поурочные разработки по физкультуре (под ред. В. И. Ковалько); Москва «ВАКО) , 2013
5. Учебник «Физическая культура» (ред. Матвеев А. П.)

|  |
| --- |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| ***Гимнастика*** |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое высокое |
| Козел гимнастический |
| Конь  гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Брусья гимнастические разновысокие |
| Брусья гимнастические параллельные |
| Мост гимнастический подкидной |
| Маты гимнастические |
| Скакалка гимнастическая |
| ***Легкая атлетика*** |
| Планка для прыжков в высоту |
| Барьеры легкоатлетические тренировочные |
| Рулетка измерительная (10 м, 50 м) |
| Номера нагрудные |
| ***Спортивные игры*** |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные |
| Сетка волейбольная |
| Мячи волейбольные |
| ***Средства доврачебной помощи*** |
| Аптечка медицинская |
| **Спортивные залы** |
| Спортивный зал игровой |
| Кабинет учителя |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |

**10.Календарно –тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 класса**

|  |
| --- |
|  |
| **Календарно-тематическое планирование - 5 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | | **Планируемые результаты** | | | **Вид контроля** | | | | | | **Дата проведения** | | | | | | | | | |
| **Предметные** | | **УУД** | **план** | | | | | | | | **факт** | |
|  | |  | |  |  | | | | | | | |  | |
| **Лёгкая атлетика 11ч.**  *Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | | Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,  доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  бережное обращение с инвентарём.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий  Определять  ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Регулятивные**: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:**  -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  **Коммуникативные:**  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  **Личностные:**  Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.  Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,  оценивать свои поступки. | | | | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 2 | | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | | Контрольный тест - бег 30м.  м.: «5»- 5,3с.; «4»-5,4-6,1с; «3»-6,2 с и больше;  д.: «5»- 5,4с.; «4»-5,5-6,2с; «3»-6,3 и больше. | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 3 | | Высокий старт.  Встречная эстафета | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 4 | | Контрольный тест челночный бег  3х10 м. | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег  3х10 м.   Развитие скоростных возможностей. | | Контрольный тест челночный бег  3х10 м.  м.: «5»- 8,2с.; «4»-8,3-8,5с; «3»-8,6с и больше;  д.: «5»- 8,6с.; «4»-8,7-9,0с; «3»-9,1 и больше. | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 5 | | Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | Контрольное упражнение.  Бег 60м:  м.: «5»- 10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше.  д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше. | | | | |  | | | | | | | |  | |
| *Прыжок в длину. Метание малого мяча*  *в горизонтальную цель (4 ч)* | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | Обучение прыжку в длину с разбега  способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч». | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 7 | | . Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?». | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 8 | | Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель». | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 9 | | Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | | | | |  | | | | | | | |  | |
| *Бег на средние дистанции (2 ч)* | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки» | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки» | | Уметь: бегать в равномерном темпе. | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 11 | | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем» | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем» | | Уметь: бегать в равномерном темпе. | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| **Президентские состязания(1ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м. | ОРУ. СБУ. Бег 1000 м .на результат. | | Уметь: распределять силы по дистанции. |  | | | | Контрольное упражнение-бег 1000м:  м.: «5»- 4,45.; «4»-4,46-6,45; «3»-6,46 и больше.  д.: «5»- 5,20; «4»-5,21-7,20; «3»-7,21 и больше. | | | | |  | | | | | | | |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод». | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | **Регулятивные:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные**:  - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  **Коммуникативные**:  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений | | | | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 14 | | Равномерный бег (12 мин). ПИ «Паровозики». | Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 15 | | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками». | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 16 | | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров». | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 17 | | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Команда быстроногих». | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 18 | | Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенечки». | Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки». | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 19 | | Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые». | Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | **Личностные:**  давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. | | | | Текущий | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 20 | | Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем». | Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег на 2 км без учета времени | | | | |  | | | | | | | |  | |
| **Русская лапта (7ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. Учебная игра. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | **Регулятивные:**   умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния, осаливании и самоосаливании, - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | | Текущий | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 22 | | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Учебная игра. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; | Текущий | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 23 | | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. Учебная игра. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; | Текущий | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 24 | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | | Бег 500м ОРУ. Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу.  Ускорения и пробежки. Учебная игра. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 25 | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.  Игра по упрощённым правилам. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 26 | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | | Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | **Познавательные:**  - осуществлять анализ выполненных двигательных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий в игре в «Лапту», | | | Текущий | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 27 | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | | Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | **Коммуникативные:**  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в «Лапту».  **Личностные:**  давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы. | | | Текущий | | | | | |  | | | | | | | |  |
| **Гимнастика(16ч) + президентские состязания (1ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.  Контрольный тест-прыжок в длину с места. | Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение» | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Регулятивные:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:**  - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой  с основами акробатики. | | | Контрольный тест-прыжок в длину с места.  м.: «5»-179; «4»-178-135.; «3»-134 и меньше   д.: «5»-164; «4»-123-125.; «3»-124 и меньше. | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 29 | | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Светофор». | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности». | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 30 | | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Фигуры». | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры» | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 31 | | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Верёвочка под ногами». | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 32 | | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Прыжок за прыжком». | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 33 | | Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | Развитие силовых способностей  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5»-8р.; «4»-7-4р.; «3»-3р.;    д.: «5»-14р.; «4»-13-6р.; «3»-5р. | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 34 | | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 35 | | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять  комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 36 | | Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 37 | | Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 38 | | Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 39 | | Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». | Перестроение из колоны по два и по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 40 | | Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования». | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 41 | | Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 42 | | Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 43 | | Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 44 | | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. | | | |  | | | | | | | |  | | |
| **Прикладно-ориентированная подготовка (2ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза | Бег 6мин. ОРУ. Лазание и перелезание.  Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. Беседа: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии». | | Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать.. | **Регулятивные:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (лазания и перелезания); переноски груза   - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. | | | Текущий | | | |  | | | | | | |  | | | |
| 46 | | Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза | Бег 6 мин. Лазание и перелезание. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через препятствия. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. | | Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать. | **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий лазания и перелезания, переноски груза, комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности. | | | Текущий | | | |  | | | | | | |  | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | | Стрейчнговая гимнастика. Фитнес для глаз. | Упражнения на растяжение и укрепление мышц ОДА. Гимнастика для глаз. | | Уметь: выполнять стрейчнговую гимнастику, фитнес для глаз. | | **Коммуникативные**: - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении прикладно-ориентированных и физкультурно-оздоровительных упражнений .  **Личностные:**  - мотивационная основа на занятия;  -учебно-познавательный интерес к занятиям прикладно-ориентированной подготовкой и физкультурно-оздоровительной деятельностью. | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 48 | | Формирование правильной осанки укрепление свода стопы. | Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Фитнес для глаз. | | Уметь: выполнять  упражнения для формирования п. о., укрепление свода стопы. | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| **Баскетбол (18ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».  Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | **Регулятивные**: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;  **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 50 | | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 51 | | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». .Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 52 | | Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану» | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Оценка техники стойки и передвижений игрока. | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 53 | | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью ДД. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 54 | | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревн.. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 55-56 | | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Оценка техники ведения мяча на месте. | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 57-58 | | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света». | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света».  Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 59-60 | | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 61 | | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 62 | | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 63-64-65 | | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Оценка техники броска снизу в движении | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 66 | | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | Оценка техники броска одной рукой от головы в движении. | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| **Волейбол(15ч).** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | | Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | **Регулятивные:**   принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол,игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;  **Коммуникативные**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.  **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 68 | | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста» | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста» | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 69 | | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе» | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты ПИ с элементами волейбола «Мяч в воздухе» | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 70 | | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч» | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч» | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 71-72 | | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола. | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 73 | | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 74-75 | | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 76-77 | | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 78-79-80 | | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 81-82 | | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Оценка техники нижней прямой подачи. | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.(3ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | | Составление комплексов УГ. Подтягивание из виса – мал. , отжимание от пола – девочки. | Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека». Составление комплексов УГ. Самоконтроль за ЧСС Подтягивание из виса – мал., отжимание от пола – девочки(тест).. | | Уметь: составлять комплексы УГ, физкультминуток, подвижных перемен из разученных упражнений.  Определять: ЧЧС, | | **Регулятивные:** - умение самостоятельно заниматься физической культурой; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные**: - выполнение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самонаблюдение и самоконтроль.  **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем; планировать общие способы работы;  **Личностные:**  стремиться наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие | Тестирование | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 84 | | Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА | Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА. | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 84-85 | | Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА | Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА | | Текущий | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная  деятельность(2ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | | Комплекс упражнений  для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. | Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Гимнастика для глаз. | | Уметь: выполнять  упражнения для формирования правильной осанки, укрепление свода стопы. | | **Регулятивные** оценивать правильность выполнения движений и упражнений физкультуро-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;  адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;  проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;  вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;  **Познавательные:**  устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами | Текущий | | | |  | | | | | | |  | | | | |
| 87 | | Комплекс упражнений  для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. | Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Гимнастика для глаз. | | Текущий | | | |  | | | | | | |  | | | | |
| **Президентские состязания(1ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | | Наклон туловища вперёд из положения сидя.  Поднимание туловища из положения лёжа | ОРУ с акцентом на гибкость. Наклон туловища вперёд из положения сидя-тест.  Поднимание туловища из положения лёжа на спине , руки за головой – тест. | | Уметь: выполнять наклон туловища вперёд из положения сидя,  поднимать туловище из положения лёжа. | | **Коммуникативные:**  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать свои действия в коллективной работе;  контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;  задавать вопросы для уточнения техники упражнений  **Личностные:** давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета. | Тестирование | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| **Русская лапта (6ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89-90 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой Удар сверху. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой. Бег 5 мин. ОРУ.  Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | **Регулятивные:** - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам  **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы. | Текущий | | | |  | | | | |  | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | | |
| 91 | | Удары битой по мячу.  Ловля мяча с лета. | Бег 5 мин. ОРУ.  Метание  теннисного мяча по движущейся цели.  Удары битой по мячу.  Ловля мяча с лета. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Текущий | | | |  | | | | |  | | | | | | |
| 92 | | Совершенствование приемов  в учебной игре | Бег 5 мин. ОРУ.  Совершенствование приемов  в учебной игре | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Текущий | | | |  | | | | |  | | | | | | |
| 93 | | Совершенствование приемов  в учебной игре | Бег 5 мин. ОРУ.  Совершенствование приемов  в учебной игре | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Текущий | | | |  | | | | |  | | | | | | |
| 94 | | Учебная игра в «Русскую лапту» | Бег 5 мин. ОРУ.  Учебная игра. | | Уметь: играть в «Русскую лапту»  по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | | Оценка техники игры в «Лапту». | | | |  | | | | |  | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика 13ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Бег на средние дистанции (2ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м). | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. | | Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м. | |  | Текущий | | | |  | | | |  | | | | | | | |
| 95 | | Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. | ОРУ. Бег в равномерном темпе (1500м) на результат. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости. | | Уметь: распределять силы по дистанции. | | Контрольное упражнение-бег 1500м:  м.: «5»- 8,50.; «4»-8,51-9,59; «3»-10.00 и больше.  д.: «5»- 9,00; «4»-9,01-10,29; «3»-10,30 и больше. | | | |  | | | |  | | | | | | | |
| 96-97 | | Высокий старт (до 10-15м). Спортивно- игровое задание. «Встречные старты», | Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п.  Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | Текущий | | | |  | | | |  | | | | | | | |
| 98-99 | | Высокий старт (до 10-15м), Спортивно- игровое задание «Старт с преследованием соперника». | ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции.. «Старт с преследованием соперника». Развитие скоростных возможностей. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | Текущий | | | |  | | | |  | | | | | | | |
| 100 | | Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест. | ОРУ Бег 30м-тест. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | Текущий | | | |  | | | |  | | | | | | | |
| 101 | | Спортивно- игровое задание. «Убегай-догоняй». | ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. «Убегай-догоняй». Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | Текущий | | | |  | | | |  | | | | | | | |
| 102 | | Бег на результат (60м). | ОРУ в движении. СБУ Бег на результат (60м). Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | Контрольное упражнение.  Бег 60м:  м.: «5»- 10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше.  д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше. | | | |  | | | |  | | | | | | | |
| 103 | | Круговая эстафета. | ОРУ в движении. СБУ. Круговая эстафета Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | | Текущий | | | |  | | | |  | | | | | | | |
| *Метание малого мяча (5ч).* | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств». | | Уметь: метать малый мяч на дальность | | Контрольное упражнение.  м.: «5»- 34м.; «4»-33-21м; «3»-20м и меньше;  **д.: «5»- 21м.; «4»-20-15м; «3»-14 и меньше.** | | |  | | | | |  | | | | | | | |
| 105 | | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Уметь: метать малый мяч на дальность | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | |
|  | | | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | |