МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  М.М. Чурикова | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ООШ№4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.П. Играшкина |

Рабочая программа

по физической культуре

5класс

на 2020-2021 учебный год

Учитель: Корольчук А.В.

Количество часов:

всего 105 часов

в неделю 3 часа.

Учебник: Физическая культура. 6 класс: учебник для общеобразовательных организаций с приложением на электронном носителе (Матвеев А.П. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010г.)

2020 г.

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО ( утв. Приказом Министерства образования и науки РФ ОТ 06,10,2009 №373 )

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел и тема урока** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** |
| Легкая атлетика (I чет.) | 16 | Зачет |
| Спортивные игры (I чет.) | 8 |  |
| Гимнастика с элементами  акробатики | 18 | Зачет |
| Спортивные игры (II чет.) | 9 |  |
| Баскетбол | 16 |  |
| Волейбол | 14 |  |
| Легкая атлетика (IV чет.) | 16 | Зачет |
| Футбол | 8 |  |

**Требования к уровню подготовленности**

*Учащийся должен знать:*

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Правила безопасности на уроках легкой атлетики;

2. название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;

3. основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;

4. оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;

5. основные упражнения для развития физических качеств;

6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

2. названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

3. упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;

4. правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

БАСКЕТБОЛ

1) Правила безопасности на уроках баскетбола;

2. название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;

3. основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;

4. упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;

5. основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

1) Правила безопасности на уроках волейбола;

2. название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;

3. основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;

4. упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;

5. основные правила соревнований по волей болу.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

2. технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

3. ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

4) различать быстрый и медленный темп бега;

5. прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

6. выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

7. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

2. пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

3. технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);

4. выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.

5. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

2. выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

3. выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;

4. выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);

5. проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

2. выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

3. выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;

4. проводить подвижные игры с элементами волейбола.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

1 четверть 27 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № Урока | Количество часов | Тематическое планирование | Характеристика  деятельности  учащихся |
| 1 |  | Теория. Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетикой. | Изучают, и осваиваю теорию техники безопасности. |
| 2 |  | Обучение технике бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции 10-30. Техника метания малого мяча на дальность. Спортивная игра. | Осваивают технику низкого старта. Осваивают технику бега на короткие дистанции и метения малого мяча на дальность |
| 3 |  | Техника бега с низкого старта (зачет). Бег на короткие дистанции 2\*30 метров. Метание малого мяча на дальность | Закрепляют технику низкого старта. Осваиваю технику бега на короткую дистанцию. Осваиваю технику метания малого мяча. |
| 4 |  | Техника метания малого мяча на дальность (зачет). Бег без учета времени 600 метров. Спортивная игра. | Закрепляют технику метания малого мяча на дальность. Учатся распределять силы на длинные дистанции. Спортивная игра по выбору. |
| 5 |  | Обучение технике прыжков через скакалку на время (1 минута). Спортивная игра «Лапта». | Осваивают технику прыжков через скакал на количество раз за 1 минуту. Изучают технику и правила игры. |
| 6 |  | Техника прыжков через скакалку на количество раз за 1 минуту (зачет). Спортивная игра «Лапта». | Закрепляют технику прыжков через скакалку на количество раз за 1 минуту. Изучают тактические действия в игре. |
| 7 |  | Обучение технике челночного бега 3\*10 метров. Техника прыжков через скакалку на количество раз за 1 минуту (зачет). Спортивная игра «Лапта». | Осваивают технику челночного бега. Закрепляют технику прыжков через скакалку на количество раз за 1 минуту. Осваивают технику и правила игры. |
| 8 |  | Техника челночного бега 3\*10 метров (зачет). Бег без учета времени 400 метров. Спортивная игра «Артекбол». | Осваивают технику челночного бега и Осваивают технику бега на длинной дистанции. Изучают правила и технику игры. |
| 9 |  | Обучение технике прыжков в длину смета. Техника бега на дистанции 600 метров. Зачет. | Осваивают технику прыжков в длину с места. Закрепляют технику бега на длинные дистанции. |
| 10 |  | Техника прыжков в длину с места (зачет). ОФП. Спортивная игра по выбору. | Осваивают технику прыжков в длину с места (зачет). Осваивают технику и теорию основной физической подготовки. Учащиеся самотоятельновыбирают спортивную игру. |
| 11 |  | Обучение технике бега с высокого старта на дистанции 30 метров. Бег без учета времени 400 метров. Спортивная игра «Лапта». | Осваивают технику бега на короткие дистанции с высокого старта.  Осваивают технику бега на выносливость. Изучают правила и тактику игры. |
| 12 |  | Техника бега с высокого старта на дистанции 30 метров (зачет). Бег без учета времени 400-600 метров. Спортивная игра «Лапта». | Закрепляют технику бега с высокого старта на дистанции 30 метров. Осваивают технику бега на дистанции 400-600 метров. Изучают правила и тактику игры. |
| 13 |  | Обучение технике бега и передачи эстафетной палочки в коридоре 9 метров. Спортивная игра. | Осваивают технику бега и передачи эстафетной палочки в коридоре 9 метров. |
| 14 |  | Обучение технике бега и передачи эстафетной палочки в коридоре 9 метров. Спортивная игра. | Осваивают технику бега и передачи эстафетной палочки в коридоре 9 метров. |
| 15 |  | Техника бега и передачи эстафетной палочки в коридоре 9 метров (зачет). Спортивная игра «Артекбол». | Закрепляют технику бега и передачи эстафетной палочки в коридоре 9 метров. Осваивают и изучают тактику и правила игры. |
| 16 |  | Техника бега и передачи эстафетной палочки в коридоре 9 метров (зачет). Спортивная игра «Артекбол». | Осваивают технику подъема туловища из положения лежа на спине и подтягивание на высокой и низкой перекладине на количество раз за отведенное время и на технику. Осваивают технику и тактику игры. |
| 17 |  | ОФП. Техника подъема туловища из положения лежа на спине на количество раз за 30 секунд. Подтягивание на высокой и низкой перекладине (зачет). Спортивная игра. | Закрепляю технику подъема туловища из положения лежа на спине на количество раз за 30 секунд и подтягивание на высоко и низкой перекладине. |
| 18 |  | Спортивная эстафета с применением изученных элементов легкой атлетики. | Учащиеся применяют все виды и элементы пройдённого материала по легкой атлетики. |
| 19 |  |  |  |
|  |  | Обучение технике ведения мяча правой и левой ногой внутренним сводом стопы. Учебная игра по упрощенным правилам. | Осваивают технику ведения футбольного мяча. Закрепляют изученные элементы в игре. |
| 20 |  | Обучение технике ведения мяча правой и левой ногой внутренним сводом стопы. (Зачет) Учебная игра по упрощенным правилам. | Осваивают технику ведения футбольного мяча. Закрепляют изученные элементы на оценку. Закрепляют изученные элементы в игре. |
| 21 |  | Обучение передачам мяча в парах и удара по мячу внутренним сводом стопы. Учебная игра по упрощенным правилам. | Осваивают передачи мяча в парах и удару по мячу. Закрепляют изученные элементы в игре. |
| 22 |  | Обучение передачам мяча в парах и удара по мячу внутренним сводом стопы. (Зачет). Учебная игра по упрощенным правилам. | Осваивают передачи мяча в парах и удару по мячу. Закрепляют изученные элементы на оценку. Закрепляют изученные элементы в игре. |
| 23 |  | Обучение удару по мячу с заданной точки футбольного поля. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | Осваивают удар по мячу с заданных точек футбольного поля. Закрепляют изученные элементы в игре. |
| 24 |  | Обучение удару по мячу с заданной точки футбольного поля. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | Осваивают удар по мячу с заданных точек футбольного поля. Закрепляют изученные элементы в игре. |
| 25 |  | Техника удара по мячу с заданной точки футбольного поля. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | Осваивают удар по мячу с заданных точек футбольного поля. Закрепляют изученные элементы в игре. |
| 26 |  | Техника удара по мячу с заданной точки футбольного поля. (Зачет). Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | Осваивают удар по мячу с заданных точек футбольного поля. Закрепляют изученные элементы на оценку. Закрепляют изученные элементы в игре |
| 27 |  | Двустороння учебная игра. | Закрепляют изученные элементы в игре |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол 16 часов | | | | |
| 28 |  | Т.Б на занятиях физической культуры раздел: - спортивные игры. Перемещения, остановки, передачи мяча на месте и в парах. Бросок в движении. | Осваивают теорию. Осваивают технику баскетбольных элементов и броски в движении. | Регулятивные – **осуществление учебных действий** – использовать речь для регуляции своего действия.  Познавательные – **общеучебные** - применять правила и пользоваться инструкциями.  Коммуникативные – **управление коммуникацией** – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |
| 29 |  | Обучение передачам мяча в парах (виды). Ведение мяча шагом и в беге (виды). Двусторонняя учебная игра. | Осваивают технику ведения и передач мяча. Закрепляют пройденный материал в игре. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные - **знаково-символические** - использовать модели и схемы для решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. |
| 30 |  | Обучение передачам мяча в парах (виды). Ведение мяча шагом и в беге (виды). Двусторонняя учебная игра (зачет). | Осваивают технику ведения и передач мяча. Закрепляют пройденный материал в игре. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с постановленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные -**общеучебные** – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные – **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. |
| 31 |  | Перемещения, остановки, вырывания, выбивания мяча и повороты. Ведение мяча, штрафной бросок. Двусторонняя игра. | Осваиваю технику перемещений. Ведения мяча, и технику штрафного броска. Закрепляют изученные элементы в игре. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные - **знаково-символические** - использовать модели и схемы для решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. |
| 32 |  | Перемещения, остановки, вырывания, выбивания мяча и повороты. Ведение мяча, штрафной бросок (зачет). Двусторонняя игра. | Осваиваю технику перемещений. Ведения мяча, и технику штрафного броска. Закрепляют изученные элементы в игре. | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу; **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные -**общеучебные** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь. |
| 33 |  | Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения и защиты. Дистанционные броски с заданных точек. Передачи мяча в движении. | Осваивают технику перемещений и других приемов игры. Осваивают технику бросков с заданных точек и технику передачи мяча в движении. | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу; **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные -**общеучебные** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь. |
| 34 |  | Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения и защиты. Дистанционные броски с заданных точек. Передачи мяча в движении (зачет). | Осваивают технику перемещений и других приемов игры. Осваивают технику бросков с заданных точек и технику передачи мяча в движении. | Регулятивные - **коррекция** – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  Познавательные -**общеучебные** – контролировать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 35 |  | Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. | Осваивают технику ведения мяча, технику ловли мяча, технику штрафного броска. Учатся играть в баскетбол по основным правилам. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные -**общеучебные** – ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные – **взаимодействие** – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. |
| 36 |  | Обучение технике передачи мяча в парах. Обучение ведение мяча правой и левой рукой с остановкой и броском в кольцо. | Осваивают технику передачи мяча в парах. Осваивают технику ведения мяча с остановкой и броском в кольцо. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные -**общеучебные** – ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные – **взаимодействие** – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. |
| 37 |  | Обучение технике передачи мяча в парах. Обучение ведение мяча правой и левой рукой с остановкой и броском в кольцо. | Осваивают технику передачи мяча в парах. Осваивают технику ведения мяча с остановкой и броском в кольцо. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные -**общеучебные** – ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные – **взаимодействие** – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. |
| 38 |  | Нападение быстрым прорывом | Осваивают технику едения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | Регулятивные – **коррекция** -вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок.  Познавательные – **общеучебные** – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения. |
| 39 |  | Взаимодействие двух игроков | Осваивают ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Регулятивные – **планирование** –применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение |
| 40 |  | Игровые задания | Осваивают челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Регулятивные - **коррекция** - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  Познавательные – **общеучебные** – контролировать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения. |
| 41 |  | Игровые задания | Осваивают челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Регулятивные - **коррекция** - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  Познавательные – **общеучебные** – контролировать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения |
| 42 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | Осваивают бег с ускорениями «сериями» на 20, 30. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать задачи вместе с учителем; **коррекция** - вносить изменения в план действия  Познавательные – общеучебные – определять, где применять, ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** - задавать вопросы; **управление коммуникацией** – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| (43) |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | Осваивают бег с ускорениями «сериями» на 20, 30. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать задачи вместе с учителем; **коррекция** - вносить изменения в план действия  Познавательные – общеучебные – определять, где применять, ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** - задавать вопросы; **управление коммуникацией** – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| Волейбол 11 часов | | | | |
| 44 |  | Изучение правил игры. Обучение стойкам и перемещениям. Передачи мяча двумя руками сверху на месте. | Осваивают и изучают правила игры. Осваивают технику стоек, перемещений, и технику передач мяча двумя руками сверху. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать и удерживать учебную задачу; **прогнозирование** – предвидеть уровень усвоения знаний  Познавательные – **общеучебные** – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  Коммуникативные – **взаимодействие** – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог. |
| 45 |  | Изучение правил игры. Обучение стойкам и перемещениям. Передачи мяча двумя руками сверху на месте (зачет). | Осваивают и изучают правила игры. Осваивают технику стоек, перемещений, и технику передач мяча двумя руками сверху. | Регулятивные – **планирование** – определять общую цель и пути ее достижения; **прогнозирование** – предвосхищать результат.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно формулировать познавательную цель.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач |
| 46 |  | Обучение передачам мяча двумя руками сверху после перемещения. Двусторонняя игра. | Осваивают технику передачам мяча двумя руками сверху после перемещения. Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. | Регулятивные – **целеполагание** – преобразование практической задачи в познавательную; **контроль и самоконтроль** – осуществлять пошаговый и итоговый за конечным результатом.  Познавательные – **общеучебные** – ориентирование в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – предлагать помощь в сотрудничестве; **управление коммуникацией** – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение. |
| 47 |  | Обучение передачам мяча двумя руками снизу после перемещения. Двусторонняя игра. Зачет. | Осваивают технику передачам мяча двумя руками сверху после перемещения. Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. | Регулятивные – **целеполагание** – преобразование практической задачи в познавательную; **контроль и самоконтроль** – осуществлять пошаговый и итоговый за конечным результатом.  Познавательные – **общеучебные** – ориентирование в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – предлагать помощь в сотрудничестве; **управление коммуникацией** – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение. |
| 48 |  | Основная физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам. | Осваиваю технику силовой гимнастики. Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу.  Познавательные -**общеучебные** – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью. |
| 49 |  | Закрепление передач мяча двумя руками сверху в парах. Обучение прямой нижней подаче. Двусторонняя игра | Закрепляют технику передачи мяча двумя руками. Осваивают технику прямой нижней подачи. Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу.  Познавательные -**общеучебные** – использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью. |
| 50 |  | Закрепление передач мяча двумя руками сверху в парах (зачет). Обучение прямой нижней подаче. Двусторонняя игра. | Закрепляют технику передачи мяча двумя руками. Осваивают технику прямой нижней подачи. Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам | Регулятивные - **целеполагание** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Познавательные -**общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  Коммуникативные – **управление коммуникацией** – осуществлять взаимный контроль; **инициативное сотрудничество** - ставить вопросы и обращаться за помощью. |
| 51 |  | Обучение передачам мяча двумя руками сверху в стороны, за голову на месте. Обучение прямой верхней подаче мяча. Двусторонняя игра. | Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками. Осваивают технику прямой верхней подачи. Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам | Регулятивные – **осуществление учебных действий** – использовать речь для регуляции своего действия.  Познавательные – **общеучебные** - применять правила и пользоваться инструкциями.  Коммуникативные – **управление коммуникацией** – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 52 |  | Обучение приема мяча двумя руками снизу (Зачет). Обучение имитации нападающего удара. Двусторонняя учебная игра | Осваивают технику приема мяча двумя руками снизу. Учатся имитации нападающего удара. Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные - **знаково-символические** - использовать модели и схемы для решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. |
| 53 |  | Обучение приема подачи (виды). Обучение техническим приемам игры. Нападающий удар. (Зачет). Двусторонняя учебная игра. | Осваивают технику приема подачи. Осваивают технические приемы игры. Закрепляют технику нападающего удара. Учатся играть в волейбол по упрощенным правилам | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные - **знаково-символические** - использовать модели и схемы для решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. |
| 54 |  | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам. | Применяют изученные приемы и элементы вигре. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с постановленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные -**общеучебные** – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные – **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения |

Гимнастика 16часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № Урока | Дата, месяц, неделя | Тематическое планирование | Характеристика  деятельности  учащихся | Универсальные учебные действия |
| 55 |  | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Организующие команды (виды). Спортивная игра. | Изучают технику безопасности на занятиях гимнастикой. Осваивают технику и виды организующих команд. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** – сличать способ действия и его результат; **коррекция** – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  Познавательные – **общеучебные** – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать , выделять и использовать в действиях.  Коммуникативные – **взаимодействие** – вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. |
| 56 |  | Обучение кувырку вперед назад. Техника прыжков через скакалку. Спортивная игра. | Осваивают технику кувырка вперед и кувырка назад. Осваивают технику прыжков через скакалку. | Регулятивные – **планирование** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; **коррекция** - вносить дополнения и изменения в план действий.  Познавательные – **знаково-символические** – использовать знаково-символические средства (схемы) для решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** - определять цели, функции участников, способы взаимодействия, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |
| 57 |  | Обучение кувырку вперед назад. Техника прыжков через скакалку. Спортивная игра. | Осваивают технику кувырка вперед и кувырка назад. Осваивают технику прыжков через скакалку. | Регулятивные – **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** - определять общую цель и пути ее достижения; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение и позицию. |
| 58 |  | Техника кувырка вперед и назад. Техника прыжков через скакалку. Спортивная игра. Зачет | Совершенствуют технику кувырка вперед и назад и прыжков через скакалку. | Регулятивные – **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решений.  Познавательные – **общеучебные** – осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** - проявлять активность для решения поставленных задач. |
| 59 |  | Обучение технике лазания по гимнастическому канату. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Спортивная игра. | Осваивают технику лазания по гимнастическому канату и упражнение в равновесии. | Регулятивные – **целеполагание** – преобразовывать познавательную задачу в практическую.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные – **взаимодействие** – строить понятные для партнера высказывания. |
| 60 |  | Обучение технике лазания по гимнастическому канату. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Спортивная игра. | Осваивают технику лазания по гимнастическому канату и упражнение в равновесии | Регулятивные – **целеполагание** – преобразовывать познавательную задачу в практическую.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные – **взаимодействие** – строить понятные для партнера высказывания. |
| 61 |  | Обучение технике лазания по гимнастическому канату. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Спортивная игра. Зачет. | Осваивают технику лазания по гимнастическому канату и упражнение в равновесии. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать учебную задачу; **планирование** – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Познавательные – **логические** – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделение существенных признаков.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. |
| 62 |  | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Упражнение в равновесии. Спортивная игра | Осваивают технику опорного прыжка через гимнастического козла. Осваивают упражнение в равновесии. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать учебную задачу; **планирование** – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Познавательные – **логические** – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделение существенных признаков.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. |
| 63 |  | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Обучить технике стойки на лопатках. Спортивная игра. | Осваивают технику опорного прыжка через гимнастического козла. Осваивают технику стойки на лопатках. | Регулятивные – **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение и позицию |
| 64 |  | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Обучить технике стойки на лопатках. Спортивная игра. Зачет. | Осваивают технику опорного прыжка через гимнастического козла. Осваивают технику стойки на лопатках. | Регулятивные – **планирование** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; **коррекция** - вносить дополнения и изменения в план действий.  Познавательные – **знаково-символические** – использовать знаково-символические средства (схемы) для решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** - определять цели, функции участников, способы взаимодействия, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |
| 65 |  | Акробатический этюд из двух элементов. Техника запрыгивания и спрыгивания с гимнастического козла. Спортивная игра. | Закрепляют технику выполнения акробатического этюда из двух элементов. Осваиваю технику запрыгивания и спрыгивания на гимнастическом козле | Регулятивные – **целеполагание** – преобразовывать познавательную задачу в практическую.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные – **взаимодействие** – строить понятные для партнера высказывания |
| 66 |  | Акробатический этюд из двух элементов. Техника запрыгивания и спрыгивания с гимнастического козла. Спортивная игра. | Закрепляют технику выполнения акробатического этюда из двух элементов. Осваиваю технику запрыгивания и спрыгивания на гимнастическом козле. | Регулятивные – **целеполагание** – преобразовывать познавательную задачу в практическую.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные – **взаимодействие** – строить понятные для партнера высказывания |
| 67 |  | Акробатический этюд из двух элементов. Техника запрыгивания и спрыгивания с гимнастического козла. Спортивная игра. | Закрепляют технику выполнения акробатического этюда из двух элементов. Осваиваю технику запрыгивания и спрыгивания на гимнастическом козле. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать учебную задачу; **планирование** – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Познавательные – **логические** – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделение существенных признаков.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. |
| 68 |  | Сдача комплексных нормативов по гимнастике и ОФП. | Сдают на оценку комплекс по гимнастике и основной физической подготовке. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать учебную задачу; **планирование** – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Познавательные – **логические** – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделение существенных признаков.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. |
| 69 |  | Сдача комплексных нормативов по гимнастике и ОФП. | Сдают на оценку комплекс по гимнастике и основной физической подготовке. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать учебную задачу; **планирование** – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Познавательные – **логические** – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделение существенных признаков.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. |
| 70 |  | Развитие скоростно-силовых способностей | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать учебную задачу; **планирование** – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Познавательные – **логические** – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделение существенных признаков.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. |
|  |  | Легкая атлетика |  |  |
| 71 |  | Обучение технике метания т/мяча на дальность с места и с 2 двух шагов. Челночный бег 4\*9 метров (зачет). | Осваивают технику метания теннисного мяча на дальность. Осваивают технику челночного бега. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные - **знаково-символические** - использовать модели и схемы для решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения |
| 72 |  | Обучение технике челночного бега на дистанции 3\*10 метров. Бег на дистанции 30 метров (зачет). Спортивная игра «Лапта». | Осваивают технику челночного бега. Закрепляют технику бега на короткие дистанции 30 метров. Изучают правила игры. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с постановленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные -**общеучебные** – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные – **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. |
| 73 |  | Челночный бег 3\*10 метров (зачет). Обучение технике метания учебной гранаты в длину. Бег без учета времени 400 метров. | Закрепляют технику челночного бега. Осваивают технику метания учебной гранаты. Осваивают технику длительного бега. | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу; **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные -**общеучебные** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь. |
| 74 |  | Обучение технике на короткие дистанции 30-60 метров. Техника метания учебной гранаты в длину (зачет). Спортивная игра «футбол». | Осваивают технику бега на короткие дистанции. Закрепляют технику метания учебной гранаты. | Регулятивные - **коррекция** – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  Познавательные -**общеучебные** – контролировать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 75 |  | Техника бега на короткие дистанции 30 метров (зачет). Бег без учета времени 400 метров. Спортивная игра. | Закрепляют технику бега на короткие дистанции. Осваивают технику длительного бега. | Регулятивные - **коррекция** – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  Познавательные -**общеучебные** – контролировать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
| 76 |  | Техника бега на короткие дистанции 30 метров (зачет). Бег без учета времени 400 метров. Спортивная игра. | Закрепляют технику бега на короткие дистанции. Осваивают технику длительного бега. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные -**общеучебные** – ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные – **взаимодействие** – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. |
| 77 |  | Техника метания т\мяча в длину (зачет). Обучение технике бега на короткие дистанции 60 метров. Спортивная игра. | Закрепляют технику метания теннисного мяча. Осваивают технику бега на короткие дистанции. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные -**общеучебные** – ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные – **взаимодействие** – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. |
| 78 |  | Обучение технике прыжков в длину с места. Техника бега на короткие дистанции 30 метров (зачет). Спортивная игра «Лапта». | Осваивают технику прыжков в длину с места. Закрепляют технику бега на короткие дистанции. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Познавательные -**общеучебные** – ставить, формулировать и решать проблемы.  Коммуникативные – **взаимодействие** – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. |
| 79 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | Осваивают Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу; **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные -**общеучебные** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь. |
| 80 |  | Развитие скоростных способностей. | ОсваиваютСпециальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Регулятивные – **планирование** –применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  Познавательные – **общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы, обращаться за помощью; **взаимодействие** – формулировать собственное мнение. |
| 81 |  | Развитие скоростных способностей. | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Регулятивные - **коррекция** - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  Познавательные – **общеучебные** – контролировать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – определять общую цель и пути ее достижения. |
| 82 |  | Техника метания малого мяча на дальность Обучение технике бега с высокого старта на дистанцию 30 метров. | Закрепляют технику метания малого мяча на дальность. Обучение техники бега на короткие дистанции. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** – сличать способ действия и его результат; **коррекция** – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  Познавательные – **общеучебные** – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать , выделять и использовать в действиях.  Коммуникативные – **взаимодействие** – вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. |
| 83 |  | метание  Развитие скоростно-силовых способностей. | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Регулятивные – **контроль и самоконтроль** – сличать способ действия и его результат; **коррекция** – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  Познавательные – **общеучебные** – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать , выделять и использовать в действиях.  Коммуникативные – **взаимодействие** – вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. |
| 84 |  | Метание мяча на дальность. | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Регулятивные – **планирование** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; **коррекция** - вносить дополнения и изменения в план действий.  Познавательные – **знаково-символические** – использовать знаково-символические средства (схемы) для решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** - определять цели, функции участников, способы взаимодействия, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |
| 85 |  | Основная физическая подготовка (зачет). | Выполняют комплекс основной физической подготовки на оценку. | Регулятивные – **планирование** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; **коррекция** - вносить дополнения и изменения в план действий.  Познавательные – **знаково-символические** – использовать знаково-символические средства (схемы) для решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** - определять цели, функции участников, способы взаимодействия, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86 | |  | | | прыжки  Развитие силовых способностей и прыгучести | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Регулятивные – **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решений.  Познавательные – **общеучебные** – осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** - проявлять активность для решения поставленных задач. | |
| 87 |  | | | прыжки  Развитие силовых способностей и прыгучести | | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | Регулятивные – **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решений.  Познавательные – **общеучебные** – осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** - проявлять активность для решения поставленных задач. |
| 88 | |  | | | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | Регулятивные – **целеполагание** – преобразовывать познавательную задачу в практическую.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные – **взаимодействие** – строить понятные для партнера высказывания. | |
| 89 | |  | | | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | Регулятивные – **целеполагание** – преобразовывать познавательную задачу в практическую.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные – **взаимодействие** – строить понятные для партнера высказывания. | |
| 90 | |  | | | Повторение пройденного | Подведение итогов. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать учебную задачу; **планирование** – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  Познавательные – **логические** – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделение существенных признаков.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. | |
| 91 | |  | | | Метание мяча на дальность. | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Регулятивные – **целеполагание** – формулировать и удерживать учебную задачу; **прогнозирование** – предвидеть уровень усвоения знаний  Познавательные – **общеучебные** – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  Коммуникативные – **взаимодействие** – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог. | |
| 92 | |  | | | Кроссовая подготовка | . Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности | Регулятивные – **планирование** – определять общую цель и пути ее достижения; **прогнозирование** – предвосхищать результат.  Познавательные – **общеучебные** – самостоятельно формулировать познавательную цель.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | |
| 93 | |  | | | Развитие скоростных способностей. | . Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Регулятивные – **целеполагание** – преобразование практической задачи в познавательную; **контроль и самоконтроль** – осуществлять пошаговый и итоговый за конечным результатом.  Познавательные – **общеучебные** – ориентирование в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – предлагать помощь в сотрудничестве; **управление коммуникацией** – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение. | |
| 94 | |  | | | Развитие скоростных способностей. | Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Регулятивные – **целеполагание** – преобразование практической задачи в познавательную; **контроль и самоконтроль** – осуществлять пошаговый и итоговый за конечным результатом.  Познавательные – **общеучебные** – ориентирование в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – предлагать помощь в сотрудничестве; **управление коммуникацией** – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение. | |
| 95 | |  | | | Развитие скоростной выносливости | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | Регулятивные - **целеполагание** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Познавательные -**общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  Коммуникативные – **управление коммуникацией** – осуществлять взаимный контроль; **инициативное сотрудничество** - ставить вопросы и обращаться за помощью. | |
| 96 | |  | | | Развитие скоростно-силовых способностей. | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Регулятивные - **целеполагание** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Познавательные -**общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  Коммуникативные – **управление коммуникацией** – осуществлять взаимный контроль; **инициативное сотрудничество** - ставить вопросы и обращаться за помощью. | |
| 97 | |  | | | Развитие скоростно-силовых способностей. | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Регулятивные - **целеполагание** - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную.  Познавательные -**общеучебные** – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  Коммуникативные – **управление коммуникацией** – осуществлять взаимный контроль; **инициативное сотрудничество** - ставить вопросы и обращаться за помощью. | |
| 98 | |  | | | Метание мяча на дальность. | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Регулятивные – **осуществление учебных действий** – использовать речь для регуляции своего действия.  Познавательные – **общеучебные** - применять правила и пользоваться инструкциями.  Коммуникативные – **управление коммуникацией** – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | |
| 99 | |  | | | Низкий старт | Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные - **знаково-символические** - использовать модели и схемы для решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. | |
| 100 | |  | | | Низкий старт | Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные - **знаково-символические** - использовать модели и схемы для решения задач.  Коммуникативные – **инициативное сотрудничество** – ставить вопросы и обращаться за помощью, слушать собеседника; **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. | |
| 101 | |  | | | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Регулятивные - **планирование** – выбирать действия в соответствии с постановленной задачей и условиями ее реализации.  Познавательные -**общеучебные** – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные – **взаимодействие** – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. | |
| 102 | |  | | | Низкий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |  | |
| 103 | |  | | | Гладкий бег | Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу; **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные -**общеучебные** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | |
| 104 | | |  | Повторение пройденного | | Подведение итогов | | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу; **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные -**общеучебные** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь. |
| 105 | |  | | | Повторение пройденного | Подведение итогов. | Регулятивные - **целеполагание** - формулировать и удерживать учебную задачу; **планирование** – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные -**общеучебные** – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Коммуникативные – **планирование учебного сотрудничества** – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь. | |
| Итого: 105 часов | | | | | | | | |

Распределение программного материала в учебных часах по урокам

(3 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды физической подготовки | Количество часов | | |
| 5 класс | | Всего | Теория | Зачеты |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | 9 | 9 |
| 2 | Футбол | 9 | 6 | 3 |
| 3 |  | 30 | 21 | 9 |
| 4 | Волейбол | 11 | 6 | 5 |
| 6 | Баскетбол | 16 | 8 | 8 |
| 7 | Гимнастика | 15 | 10 | 5 |
| 8 | Легкая атлетика | 12 | 7 | 5 |
|  | Всего за 1 год | 105 | 64 | 41 |

Нормативные требования

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Вид упражнения | | 4 класс | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 метров (сек) | м | 5.4 | 6.0 | 6.6 |
| д | 5.5 | 6.2 | 6.8 |
| 2 | Бег 60 метров (сек) | м | 10,6 | 11,2 | 11,8 |
| д | 10,8 | 11,6 | 12,2 |
| 3 | Челночный бег 3\*10 метров (сек) | м | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д | 9,5 | 9,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 155 | 145 |
| д | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (м) | м | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| д | 3,20 | 3,00 | 2,80 |
| 6 | Прыжки в высоту ,способом «Перешагивания» (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| д | 85 | 80 | 75 |
| 7 | Прыжки через скакалку (на количество  раз в минуту) | м | 90 | 80 | 70 |
| д | 100 | 90 | 80 |
| 8 | Разгибание и сгибание рук в упоре  лежа (на количество раз, девочки от лавочки) | м | 16 | 14 | 12 |
| д | 14 | 11 | 8 |
| 9 | Подтягивание, мальчики (высока перекладина), девочки (высокая перекладина) количество раз | м | 6 | 4 | 3 |
| д | 10 | 8 | 6 |
| 10 | Метание теннисного мяча на дальность  (метры) | м | 21 | 18 | 15 |
| д | 18 | 15 | 12 |
| 11 | Многоскоки – 8 прыжков (м) | м | 15 | 14 | 13 |
| д | 14 | 13 | 12 |
| 12 | Подъем туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 минуту) | м | 33 | 30 | 28 |
| д | 28 | 25 | 23 |
| 13 | Подъем ног из положения виса на  шведской стенке (количество раз) | м | 6 | 4 | 2 |
| д | 9 | 7 | 5 |
| 14 | Удержание ног под углом 90 градусов  (сек) | м | 8 | 6 | 4 |
| д | 9 | 7 | 5 |
| 15 | Приседания (количество раз в минуту) | м | 44 | 42 | 40 |
| д | 42 | 40 | 38 |
| 16 | Пистолеты, с опорой на правую и  левую  руку (количество раз) | м | 7 | 5 | 3 |
| д | 6 | 4 | 2 |

Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010г.
3. Должников И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009г.
4. 11 классы \\ Физическая культура в школе, 2009г. – № 4. – с. 1 - 103