

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» , Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и основного общего образования, Основной образовательной программы начального и основного общего образования

2. Приказа Минобразования РФ от 09.03.2004 №1312 (в редакции от 01.02.2012) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

3. Основной образовательной программы начального общего образования, утверждённой приказом директора школы от 02.05.2014 № 300;

4. Учебного плана, филиала МАОУ Гагаринской СОШ Синицинская ООШ утверждённого приказом по школе от 14.05.2014 года № 300;

5. Положения о Рабочей программе педагога (по ФГОС), утверждённого приказом по школе от 01.09.2014 года № 473од;

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Описание места учебного предмета**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану филиала МАОУ Гагаринской СОШ Синицинская ООШ предмет «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю- 34 учебных недели (102 ч. в год)

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной рабочей программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования и направлена на достижение обучающимися личностных, метопредметных и предметных результатов физической культуре (В.И. Лях М.: Просвещение, 2012) Рабочая программа определяет инвариантную (базовую), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта три часав неделю в 5 классе, всего 102 часов. Базовая часть (102часов) включает в себя разделы: основы знаний, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивная игра (волейбол)

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

* владение умениями:
  + в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
  + в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с место и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  + в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  + в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  + в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения , естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного предмета**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

***Легкая атлетика****.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения | | Тема урока | Тип урока | Результат обучения (требования к уровню подготовки) | | | | Контроль и диагностика | Особенности организации учебного процесса | Основные виды деятельности |
|  | | Предметные | | Личностные | Метапредметные |
| Легкая атлетика -16 часов | | | | | | | | | | |  |
| 1 | | 01 .09.  2017 | Инструктаж по Охране труда при занятии лёгкой атлетикой.  Высокий старт | ВУ | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. | | Наличие мотива к занятиям физической культурой ,ответственности за свои поступки | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров |  | Работа в парах | Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой высокого старта |
| 2 | | 04.09.  2017 | Низкий старт |  | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии лёгкой атлетикой. | | Наличие мотива к занятиям физической культурой ,ответственности за свои поступки | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров |  | Работа в парах | Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой высокого старта |
| 3 | | 06.09.  2017 | Стартовый разгон | КУ | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | | Активно включаться в деятельность с учителем и одноклассниками, проявлять дисциплинированность | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров. | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 .  Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0  Подготовительная группа:  без учета времени | Работа в парах | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 4 | | 08.09.  2017 | Бег на короткие дистанции | КУ | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 5 | | 11.09.  2017 | Спринтерский бег, эстафетный бег | КУ | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых 1упражнений |
| 6 | | 13.09.  2017 | Бег 60 метров | КУ | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 60 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0.  Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5  Подготовительная группа:  без учета времени | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Бег на результат |
| 7 | | 15.09.  2017 | Прыжок  в длину с разбега | КУ | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Работа в группе | Выполнение ОРУ. Проявление качеств выносливости и быстроты. Самоконтроль физического состояния. |
| |  | | --- | | 8 | | | 18.09.  2017 | Прыжок  в длину с разбега | КУ | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Работа в группе | Выполнение ОРУ. Проявление качеств выносливости и быстроты. Самоконтроль физического состояния. |
| 9 | | 20.09.  2017 | Метание  малого мяча | КУ | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча  в цель | Работа в группе | Демонстрация техники правильного выполнения упражнения «метание мяча» |
| 10 | | 22.09.  2017 | Метание  малого мяча | КУ | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча  в цель | Работа в группе | Демонстрация техники правильного выполнения упражнения «метание мяча» |
| 11 | | 25.09.  2017 | Метание  малого мяча | КУ | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча  в цель | Работа в группе | Демонстрация техники правильного выполнения упражнения «метание мяча» |
| 12 | | 27.09.  2017 | Прыжок  в длину | КУ | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Активно включаться в деятельность с учителем и одноклассниками, проявлять дисциплинированность | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Упражнение в подтягивании и прыжках в длину |
| 13 | | 29.09.  2017 | Прыжок  в длину | КУ | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Активно включаться в деятельность с учителем и одноклассниками, проявлять дисциплинированность | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Упражнение в подтягивании и прыжках в длину |
| 14 | | 02.10. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | КУ | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 500 м (вводный контроль | Работа в группе | Выполнение ОРУ. Проявление качеств выносливости и быстроты. Самоконтроль физического состояния |
| 15 | | 04.10. | Бег на средние дистанции | КУ | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000 м (вводный контроль) | Работа в группе | Выполнение ОРУ. Проявление качеств выносливости и быстроты. Самоконтроль физического состояния |
| 16 | | 06.10. | Бег на средние дистанции | КУ | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000 м (вводный контроль) | Работа в группе | Выполнение ОРУ. Проявление качеств выносливости и быстроты. Самоконтроль физического состояния |
| Спортивные игры – 11 часов | | | | | | | | | | |  |
| 17 | | 9.10. | Стойка и передвижения игрока | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. |
| 18 | | 11.10. | Ведение мяча на месте. | УС | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств |
| 19 | | 13.10. | Остановка двумя шагами и прыжком | УС | Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств |
| 20 | | 16.10 | Стойки и повороты | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 21 | | 18.10. | Передача мяча на месте | УС | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 22 | | 20.10. | Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 23 | | 23.10. | Броски одной и двумя руками мяча | УС | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 24 | | 25.10. | Ведение мяча с изменением скорости. | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 27.10. | Ведения мяча с изменением направления | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 26 | 08.11. | Броска мяча в кольцо | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники Броска мяча в кольцо | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. |
| 27 | 10.11. | Ведение мяча | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переда мяча Развитие координационных качеств.  Игра |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Результат обучения (требования к уровню подготовки) | | | | Контроль и диагностика | Особенности организации учебного процесса | | Основные виды деятельности |
| Предметные | | Личностные | Метапредметные |
| **Гимнастика - 21часов** | | | | | | | | | | |  |
| 28 | 13.11. | Акробатика.  Кувырок вперед | ВУ | | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях. | **Уметь** выполнять кувырки вперед | «Кувырок вперед» Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 29 | 15.11. | Кувырок вперед и назад | КУ | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад | Текущий контроль. Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 30 | 17.11. | Кувырок вперед и назад | КУ | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад | Текущий контроль. Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 31 | 20.11. | Стойка на лопатках | КУ | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 32 | 22.11. | Стойка на лопатках | КУ | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 33 | 24.11. | Акробатические соединения | УНЗ | | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Текущий контроль  Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 34 | 27.11. | Акробатические соединения из 2-3 элементов | КУ | | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 35 | 29.11. | Акробатические соединения из 4-5элементов | КУ | | Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей. | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 2 км без учета времени | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 36 | 1.12 | Акробатические соединения из 4-5элементов | КУ | | Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей. | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 2 км без учета времени | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения |
| 37 | 04.12. | Висы:  Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | КУ | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения висов согнувшись и прогнувшись. |
| 38 | 06.12. | Висы:  Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | КУ | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения висов согнувшись и прогнувшись. |
| 39 | 08.12. | Подтягивание в висе. | КУ | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения висов согнувшись и прогнувшись. |
| 40 | 11.12. | Подтягивание в висе лежа –дев.  Поднимание прямых ног в висе - мал | КУ | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения висов согнувшись и прогнувшись. |
| 41 | 13.12. | Комбинация на перекладине | КУ | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Техника выполнения висов, подтягивания в висе.  Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1.  Девочки: «5» – 19;  «4» – 14; «3» – 4 | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения висов согнувшись и прогнувшись. Развитие силовых способностей |
| 42 | 15.12. | Комбинация на перекладине | КУ | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Техника выполнения висов, подтягивания в висе.  Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1.  Девочки: «5» – 19;  «4» – 14; «3» – 4 | | Работа в группе | Освоение и совершенствование техники выполнения висов согнувшись и прогнувшись. Развитие силовых способностей |
| 43 | 18.12. | Опорный прыжок, строевые упражнения | КУ | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | ОРУ с предметами Развитие силовых способностей |
| 44 | 20.12. | Прыжки со скакалкой | КУ | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | ОРУ с предметами на месте. Прыжки на скакалке |
| 45 | 22.12. | Броски набивного мяча | КУ | | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | ОРУ с предметами на месте Развитие силовых способностей Бросок набивного мяча |
| 46 | 25.12. | Опорный прыжок, строевые упражнения | КУ | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий контроль Самооценка. Взаимооценка. | | Работа в группе | ОРУ с предметами Развитие силовых способностей |
| 47 | 27.12. | Опорный прыжок | КУ | | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | | Работа в группе | ОРУ с предметами на месте Развитие силовых способностей |
| 48 | 29.12. | Опорный прыжок | КУ | | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | | Работа в группе | ОРУ с предметами на месте Развитие силовых способностей |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Результат обучения (требования к уровню подготовки) | | | Контроль и диагностика | Особенности организации учебного процесса | | | Основные виды деятельности |
|  | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| Лыжная подготовка – 21 часов | | | | | | | | | | |  |
| 49 | 12.01. | Одновременный бесшажный ход | ВУ | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах | Прохождение дистанции 1 км. | | | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 50 | 15.01. | Одновременный бесшажный ход | ВУ | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах | Прохождение дистанции 1 км. | | | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 51 | 17.01. | Одновременный двушажный ход | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах | Прохождение дистанции 1 км. | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 52 | 19.01. | Одновременный двушажный ход | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах | Прохождение дистанции 1 км. | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 53 | 22.01. | Одновременный бесшажный ход.  Эстафетный бег | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах | Техника  одновременного двушажного хода | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 54 | 24.01. | Попеременный двухшажный ход | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях |  | Прохождение дистанции 1.5 км. | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 55 | 26.01. | Попеременный двухшажный ход | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях |  | Прохождение дистанции 1.5 км. | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 56 | 29.01. | Повороты переступанием | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях |  | Прохождение дистанции 1 км | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 57 | 31.01. | Повороты переступанием | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях |  | Прохождение дистанции 1 км | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 58 | 02.02. | Спуски  и  подъемы | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах | Техника одновременного безшажного хода | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах Эстафета без палок. |
| 59 | 05.02. | Подъем «полуелочкой» | КУ | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Прохождение дистанции 2 км | | | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения спусков и подъемах |
| 60 | 07.02. | Спуски  и  подъемы | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах | Техника одновременного безшажного хода | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах Эстафета без палок. |
| 61 | 09.02. | Торможение «плугом» | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Прохождение дистанции 2км | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения торможения «плугом» |
| 62 | 12.02. | Подъема «елочкой» | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке.  Торможение плугом | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | Прохождение дистанции 2 км | | | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения спусков и подъемах |
| 63 | 14.02. | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения торможения «плугом» |
| 64 | 16.02. | Спуски в средней стойке | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождение дистанции 2 км | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения торможения «плугом» |
| 65 | 19.02. | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом» | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения спусков и подъемах |
| 66 | 21.02. | Лыжные гонки  1 - 2км. | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов. Подъемы, спуски. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождение дистанции 2-3 км | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 67 | 26.02. | Круговая эстафета    13- 15 | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.  Основная группа –  на время.  Подготовительная группа – без учета времени | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 68 | 28.02. | Лыжная эстафета. | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождение дистанции 2 км | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| 69 | 2.03 | Соревнования на дистанцию 1 км. | КУ | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Сдача задолжниками учебных нормативов  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождение дистанции 2 км-мал, 1км-дев. | | | Работа в группе | ОРУ по лыжной подготовке Освоение и совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах |
| Спортивные игры – 9 часов | | | | | | | | | | |  |
| 70 | 05.03. | Стойки и перемещения | УС | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Работа в группе | | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переда мяча .Игра |
| 71 | 07.03. | Стойки и перемещения | УС | Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Работа в группе | | Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переда мяча .Игра |
| 72 | 12.03. | Ловля и передача мяча | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Работа в группе | | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переда мяча .Игра |
| 73 | 14.03. | Ловля и передача мяча | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Работа в группе | | Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переда мяча .Игра |
| 74 | 16.03. | Ведение мяча | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | | Работа в группе | | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переда мяча Развитие координационных качеств.Игра |
| 75 | 19.03. | Ведение мяча с изменением направления | УС | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  | | Работа в группе | | Совершенствования ведения и переда мяча .Игра |
| 76 | 21.03. | Вырывание и выбивание мяча. | УС | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Работа в группе | | Совершенствования ведения и переда мяча .Игра |
| 77 | 23.03. | Броски мяча | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники Броска мяча в кольцо | | Работа в группе | | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переда мяча Развитие координационных качеств.Игра |
| 78 | 2.04 | Учебно – тренирочная  Игра 3:3 | УС | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Работа в группе | | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ Совершенствования ведения и переда мяча Развитие координационных качеств.Игра |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема урока | | | Тип урока | | Результат обучения (требования к уровню подготовки) | | | | | | | | Контроль и диагностика | Особенности организации учебного процесса | Основные виды деятельности |
|  | Предметные | | | | Личностные | | Метапредметные | |
| Легкая атлетика – 4 часов | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 79 | 4.04 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | | | | ВУ | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | | | Активно включаться в деятельность с учителем и одноклассниками, проявлять дисциплинированность | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, | | |  | Работа в группе | Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой специально беговых упр. |
| 80 | 06.04. | УНМ | Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | |  | Работа в группе | Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой специально беговых упр. |
| 81 | 09.04. | КУ | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | |  | Работа в группе | Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой специально беговых упр. |
| 82 | 11.04. | КУ | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». | | | . Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»  Основная группа:  Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80  подготовительная группа (техника прыжка). | Работа в группе | Соблюдение правил ТБ. Демонстрация техники выполнения ОРУ. Овладение техникой специально беговых упр. |
| Спортивные игры - 10 часов | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 83 | 13.04. | | Вырывание и выбивание мяча. | | | УНМ | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 84 | 16.04. | | Вырывание и выбивание мяча. | | | УС | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 85 | 18.04. | | Стойка и передвижение игрока | | | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. | | |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 86 | 20.04 | | Стойка и передвижение игрока | | | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | Уметь выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. | | |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 87 | 23.04 | | Броски мяча | | | УС | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Медленный бег до 4 минут. | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 88 | 25.04 | | Учебно – тренирочная  игра  (3х 3) | | | УС | Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Прыжки на скакалке за 1 минуту  Основная группа  Мальчики 110-91-90  Девочки 90-71-70  Основная и подготовительная группа (кол –во прыжков) | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 89 | 27.04 | | Учебно– тренирочная  игра  (4 х 4) | | | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Передача мяча в парах | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 90 | 28.04. | | Игра  в мини-баскетбол. | | | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 91 | 28.04 | | Броска мяча в кольцо | | | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Оценка техники броска мяча в кольцо | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| 92 | 04.05 | | Учебно тренировочная  игра  (5 х 5) | | | УС | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | | Передача мяча в парах | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Выполнение ОРУ. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол |
| Легкая атлетика - 10 часов | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 93 | 7.05 | | | Бег 60 метров  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | | УС | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | Бег 60 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0.  Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5  Подготовительная группа:  без учета времени | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 94 | 11.05 | | | Спринтерский бег, эстафетный бег | | УС | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* |  | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 95 | 14.05 | | | Метание малого мяча на дальность | | УС | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. . Метание малого мяча на дальность. | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | Бег в медленном темпе до 6 минут. | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 96 | 16.05 | | | метание малого мяча | | УС | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | Бег в медленном темпе до 6 минут | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 97 | 18.05 | | | метание малого мяча | | УС | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | Бег в медленном темпе до 6 минут | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 98 | 21.05 | | | Прыжки в длину с 5 7 шагов разбега | | УС | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега  Основная группа:  Мальчики: 340-300-260  Девочки: 300-260-220  Подготовительная группа: без учета времени | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 99 | 23.05. | | | Прыжки в длину с 5 7 шагов разбега | | УС | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега  Основная группа:  Мальчики: 340-300-260  Девочки: 300-260-220  Подготовительная группа: без учета времени | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 100 | 25.05 | | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | КУ | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 500 м (вводный контроль | Работа в группе | Выполнение ОРУ. Проявление качеств выносливости и быстроты. Самоконтроль физического состояния |
| 101 | 28.05 | | | Бросок набивного мяча (2 кг.) | | УС | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность. | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | **Уметь** бросать набивной мяч из – за головы | Бег в медленном темпе до 15 минут | Работа в группе | Соблюдать правила ТБ. Проявление качеств быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений |
| 102 | 30.05 | | | Теоретические основы плавания. | | УНМ | Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс. Подведение итогов за учебный год. | | Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях | | | | | Знать: технические основы видов плавания кролем и брассом | Показ способов плавания | Работа в группе | Ознакомление со способами плавания |

Условные обозначения:

**У.С.**- урок совершенствования

**К.У.**- комбинированный урок

**В.У**.- вводный урок

**У.Н.М**.- урок изучения нового материала

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование материально-методического обеспечения | Кол-во |
| 1. | **Учебно- методическая литература для учителя**  1. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2011 год.  2. Е.Л. Михайлова Профессионально- педагогическая деятельность учителя физической культуры: Учебно-методическое пособие  Для учителей физкультуры- Тюмень: Тюменская областная организация Всероссийского общества инвалидов, 2014.-132с. | 1  1 |
| *2* | **Учебная литература для учащихся**   1. Физическая культура: учеб. Для учащихся 5-7кл. общеобразоват. учреждений/[ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ;под ред. М.Я. Виленского.-3-е изд., испр.-М. : Просвещение, 2007. -156с. : ил. 2. Физическая культура: учеб. Для учащихся 8-9кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях ,А.А. Зданевич ;под общ. ред В.И. Ляха.-М. Просвещение, 2005. -207с. : ил. | 15  *15* |

* [http://method.novgorod.rcde.ru](http://method.novgorod.rcde.ru/)    Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>  Сайт, посвященный Здоровому образу  жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* [http://www.abcsport.ru/](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/24/rabochaya-programma-po-lyakhu-5-9-klassy)  Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* [http://ipulsar.net](http://ipulsar.net/) Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>  Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) Российский образовательный портал.
* [http://portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru/)  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/)  Газета в газете «Спорт в школе».

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.