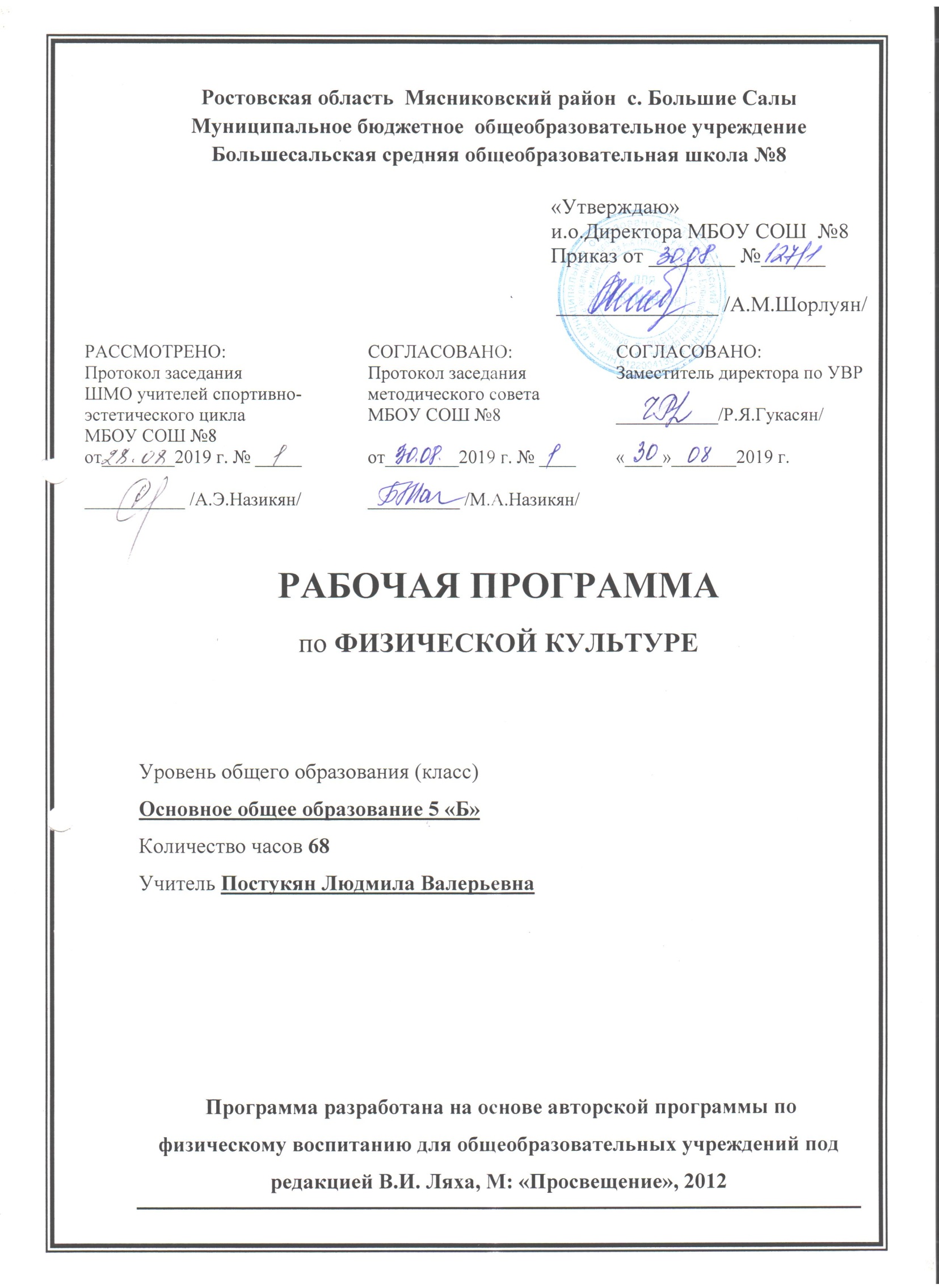
****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**5 «Б» класса**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программой по дисциплине «Физическая культура» В.И. Ляха, основана на программе по предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы.(М.: Просвещение).

При создании программы учитывались потребности со­временного российского общества в физически крепком и дееспособ­ном подрастающем поколении, способном активно включаться в раз­нообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореали­зации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и ме­тодистов о необходимости обновления содержания образования, вне­дрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

***Целью***школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физи­ческой культуре в ориентируется на решение сле­дующих **задач:**

* 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 приёмами ба­зовых видов спорта;
* формирование 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 по фи­зической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содер­жании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего пла­нирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло­щадки);
* 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.

Решая задачи физического воспитания, в своей деятельности ориентируюсь на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Исхожу из того, что школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний. Система физического воспитания в школе, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе **принципов**дальнейшего развития системы физического воспитания в школе заложены идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану в 5 классе на изучение предмета физическая культура отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Так как продолжительность учебного года, как правило, оказывается меньше нормативной, объединяются следующие уроки: №60-61.

***Личностные, метапредметные и предметные***

***результаты освоения учебного предмета.***

В этом разделе представлены результаты освоения про­граммного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе.

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качествен­ных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

в области познавательной культуры:

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

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные******результаты освоения физической культуры.***

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

*В области познавательной культуры:*

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

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты освоения физической культуры.***

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При выставлении оценок ориентируюсь на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки:**

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено в результате наличия грубых ошибок.

***Оценка «1»*** выставляется, если упражнение не выполнено в результате полного не владения техническими приемами. Обучающийся отказался от выполнения упражнения или так и не смог к нему приступить.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Согласно концепции раз­вития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

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

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

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

***Раздел «Физическое совершенствование»,***наиболее значитель­ный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укре­пление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основ­ных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на ре­шение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплек­сы упражнений из современных оздоровительных систем физическоговоспитания, направленно содействующих коррекции осанки и тело­сложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообраще­ния, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитиии нарушенияв состоянии здоровья.

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

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизне­деятельности, качественному освоению различных массовых профес­сий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

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

**Раздел *«Тематическое планирование»***представляет собой логи­ческое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, харак­теристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образователь­ного стандарта основного общего образования по физической культу­ре.

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.**Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи со­временного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпий­ских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бу­товского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в совре­менном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и при­кладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характери­стика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопас­ности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как пока­затель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с за­нятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физически­ми упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных за­нятий для повышения спортивного результата, как средство всесторон­него и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение заня­тий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Само­наблюдение **за**индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным чет­вертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ кон­троля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простей­ших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением фи­зической нагрузки.

*Физическое совершенствование.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития. Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Ком­плексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нерв­ной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с осно­вами акробатики.****Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленностизанимающихся).

*Ритмическая гимнастика*(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

*Опорные прыжки:*прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне*(девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине*(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (пра­вую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:*бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Спортивные игры.****Баскетбол:*ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Волейбол:*Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Стойки игрока, передвижения; верхняя передача мяча; прием снизу; нижняя подача; игра в пионербол с элементами волейбола.

*Футбол:*ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

***Кроссовая подготовка:***правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности; с преодолением горизонтальных препятствий.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

**ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

В связи с региональным компонентом количество часов лыжной подготовки и плавания, отводятся на кроссовую подготовку и волейбол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| **теория** | **практика** |
| Знания о физической культуре. | В процессе уроков | |
| Волейбол | В процессе уроков | 15 |
| Баскетбол | В процессе уроков | 8 |
| Гимнастика | В процессе уроков | 16 |
| Легкая атлетика | В процессе уроков | 21 |
| Кроссовая подготовка | В процессе уроков | 8 |
| Общее количество часов | В процессе уроков | **68** |

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программа** | **Тип**  **классов** | **Кол-во**  **часов** | **Учебники** |
| Авторская | 5 - 9 | 3 | Физическая культура. 5-7 классы / под редакцией М.Я. Виленского -М.: Просвещение, 2014  Физическая культура. 8-9 классы / пол редакцией В.И. Лях -М.: Просвещение, 2014 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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 режим 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 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 учётом 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 действий, 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 ту­ристских 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 технику умения последова­тельно чередовать их 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 приёмы иг­ры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы**  **содержания** | **Планируемые результаты** | | | **Вид**  **контроля** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные**  ***- регулятивные***  ***- познавательные***  ***-коммуникативные*** | **План** | **факт** |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 1 | Тестирование | Совершенствования | Инструктаж по ТБ.  Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.  Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Подвижная игра «Бег с флажками». | Освоить технику бега с высокого старта. Овладеть знаниями об истории физической культуры. | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | **П.**- Описывать технику бега с высокого старта. Находить информацию об истории физической культуры в интернете.  **К.-** Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта.  **Р.-** Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. |  | §6  Стр77-78 | 3.09 |  |
| 2 | Тестирование | Вводный  контроль | Высокий старт, бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Прыжки в длину с места.  Мини-футбол. | Техника бега на короткие дистанции Техника прыжка в длину с места | §6  Стр79-80 | 6.09 |  |
| 3 | Спринтер­ский бег | Совершенствования | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, высокий старт (до 10-15 м), бег по дистан­ции, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета. Мини-футбол (мал); Круговой волейбол (дев). | Овладеть техникой спринтерского бега. | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | **П.-**  Описывать технику бега с ускорением.  **К.-**  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  **Р.-**  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. |  | §6  Стр81-82 | 10.09 |  |
| 4 | Спринтер­ский бег | Учетный | ОРУ. разминочный бег специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей, высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование.  Футбол. | Бег 30 м(сек)  Мальчики «5»-5.6; «4»-6.2, «3»-7.0.  Девочки «5»-6.2, «4»-7.0, «3»-8.0 | §6  Стр81-82 | 13.09 |  |
| 5 | Низкий стартовый разгон | Совершенствования | Разминочный бег, Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые».  Футбол. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | Стремиться преодолевать себя во время освоения скоростного бега. | **П.-**  Описывать технику скоростного бега.  **К.-**  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение в процессе освоения скоростного бега.  **Р.-** Самостоятельно формулировать цель освоения скоростного бега. | Текущий. Техника низкого старта*.* | Техника низкого старта | 17.09 |  |
| 6 | **Эстафетный бег** | Учетный | Групповой старт. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета.  Деление на команды.  Эстафета на результат.  Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. | Освоить технику эстафетного бега. | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | **П.-**  Описывать технику эстафетного бега  **К.-**  Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.  **Р.-**  Учиться в процессе круговой эстафеты отличать верно выполненное физическое упражнение. | Текущий  Техника группового старта.  Мальчики 4Х200м;  Девочки 4Х100 м | §6  стр. 83 | 20.09 |  |
| 7 | **Встречная эстафета** | Совер-  шенств.  ЗУН | Разминка. Беговые упражнения. Деление на команды. Полоса препятствий в виде эстафеты на время. Встречная эстафета на лидерство. Спорт. игры. |  | §6  стр. 83 | 24.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с места | Учетный | ОРУ в движении. Разминочный бег. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Мини-футбол. | Овладеть техникой прыжка в длину. | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков | **П.-**  Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  **К.-**  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка  **Р.-** Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Прыжки в длину с места(см):  Мальчики «5»-170; «4»-160, «3»-140  Девочки «5»-160, «4»-150, «3»-130 | §6  Стр84-85 | 27.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | Учетный | ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения.  Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Волейбол. | Прыжки в длину с разбега,см  Мальчики «5»-240; «4»-180, «3»-140  Девочки «5»-190, «4»-150, «3»-120 | §6  Стр86-87 | 1.10 |  |
| 10 | Метание малого мяча | Совершенствование ЗУН | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1)с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | Освоить технику метания малого мяча. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | **П.-**  Находить информацию о технике метания мяча на дальность  **К.-**  Осуществлять контроль и оценку метания мяча партнёра.  **Р.-** Учиться совместно давать эмоциональную оценку |  | §6  стр. 88-89 | 4.10 |  |
| 11 | Метание малого мяча | Учетный | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1)с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Раз­витие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. | Текущий  Метание мяча (м): Мальчики «5»-28; «4»-22; «3»-11.  Девочки «5»-14; «4»-10; «3»-6. | §6  стр. 88-89 | 8.10 |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | Учетный | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат. Подвижная игра «Салки». Инструктаж по ТБ. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат. | **П.-**  Анализировать технику бега 60 м.  **К.-**  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега на результат  **Р.-** Высказывать свою информацию о влиянии легкоатлетических упражнений на организм. | Бег 1000 м (мин):  Мальчики «5»-5.0; «4»-5.5; «3»-6.0.  Девочки «5»-5.7; «4»-6.0; «3»-6.6. | стр. 90 вопросы | 11.10 |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | | | | | |
| 13 | **Бег переменной интенсивности** | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Равномерный бег (10 мин).Чередование бега с ходьбой. Мини – футбол. Развитие выносли­вости | Научиться преодолевать бег с препятствиями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | **П.-**  Составлять свой план действий по развитию выносливости.  **К.-**  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  **Р.-** Контролировать технику бега с препятствиями |  | §6  стр. 78-79 | 15.10 |  |
| 14 | **Бег переменной интенсивности** | Учетный | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег (15 мин).Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | Текущий.  Бег 6 мин. Без учета длины дистанции | §6  стр. 78-79 | 18.10 |  |
| 15 | **Бег по пересеченной местности.** | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег (15 мин).Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | **П.-**  Умение моделировать свои действия в процессе подвижных игр  **К.-**  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега  **Р.-** Определять степень успешности выполнения длительного бега |  | §6  стр. 80-81 | 22.10 |  |
| 16 | **Бег по пересеченной местности.** | Учетный | Разминочный бег ,ОРУ в движении, Равномерный бег (17 мин).Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости. Бег на результат 2 км. | Текущий.  Бег 2 км без учета времени. | стр. 90  задание | 25.10 |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | | | | |
| 17 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Изучение нового мате­риала | ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колон­ну по три. Вис согнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | Проявлять внимание, ловкость и быстроту во время упражнений на снарядах. | Добывать информацию из различных источников о гимнастических упражнениях на брусьях и перекладине | **П.-**  Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию об упражнениях для развития силы рук.  **К. -** Планировать сотрудничество со сверстниками в процессе освоения гимнастических упражнений.  **Р.-**  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения упражнений на гимнастических снарядах. |  | §7  стр. 97 | 5.11 |  |
| 18 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Учетный | ОРУ на месте, Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. | Приседание (раз): мальчики «5»-200; «4»-140; «3»-80.  Девочки «5»-130; «4»-80; «3»-67. | §7  стр. 98-99 | 8.11 |  |
| 19 | Опорный прыжок. | Изучение нового мате­риала | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор на колени. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей. Инструктаж по ТБ во время приземления. | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении опорных прыжков. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов и упоров. | **П.-** Составлять свой план действий по разучиванию основных фаз опорного прыжка  **К.-** Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  **Р.-**  Определять последовательность выполнения основных фаз опорного прыжка |  | §7  стр. 99-101 | 12.11 |  |
| 20 | Опорный прыжок. | Комбинированный | Разминка в движении. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей. | Техника выполнения отталкивания от гимнастического мостика | §7  стр. 99-101 | 15.11 |  |
| 21 | Опорный прыжок. | Учетный | Разминочный бег, ОРУ с гимнастиче­скими палками. Опорный прыжок через козла. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | Техника выполнения опорного прыжка | §7  стр. 99-101 | 19.11 |  |
| 22 | Акробатика | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег. ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Развитие координационных способностей. ТБ при группировке. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике. | **П.-** Добывать информацию из различных источников об акробатических упражнениях  **К.-**  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  **Р.-**  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. |  | §7  стр. 105-107 | 22.11 |  |
| 23 | Акробатика | Комплексный | Разминка. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Эстафеты с разученными элементами. |  | §7  стр. 105-107 | 26.11 |  |
| 24 | Акробатика | Учетный | Равномерный бег. ОРУ в движении. Выполнение стойки на лопатках без опоры. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | Техника выполнения стойки на лопатках. | §7  стр. 105-107 | 29.11 |  |
| 25 | Соединение из 3-4 элементов | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.  Инструктаж по ТБ. | Осознание влияния занятий аэробикой на формирование красивого телосложения и правильной осанки. | Уметь анализировать свои действия и сравнивать себя с другими при выполнении акробатических упражнений. | **П.-** Составлять свой план действий по развитию гибкости  **К.-** Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль  **Р.-**  Составлять план действий по освоению комбинации из нескольких элементов |  | §7  стр. 107-108 | 3.12 |  |
| 26 | Соединение из 3-4 элементов | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей. |  | §7  стр. 107-108 | 6.12 |  |
| 27 | Соединение из 3-4 элементов | Соверш. ЗУН | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, «мостик», полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие корд. способ. |  | стр. 108  вопросы | 10.12 |  |
| 28 | Соединение из 3-4 элементов | Учетный | Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад, полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок. Эстафеты с элементами акробатики. | Техника выполнения акробатической комбинации. | стр. 108  задания | 13.12 |  |
| 29 | **Подтягивание из виса и виса лежа** | Соверш. ЗУН | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Объяснять самому себе: «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты). | **П.-**  Иметь представление о тактике упражнения  **К.-**  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу  **Р.-** Определять степень успешности выполнения тестирования. |  | §7  стр. 101-105 | 17.12 |  |
| 30 | **Подтягивание из виса и виса лежа** | Учетный | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Подтягивание на низкой перекладине (раз): мальчики «5»-10; «4»-8; «3»- 4  Девочки «5»-8 ; «4»-6 ; «3»-2. | §7  стр. 101-105 | 20.12 |  |
| 31 | **Поднимание туловища из положения лежа** | Комбинированный | Строевой шаг. ОРУ в движении. Поднимание туловища из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения при выполнении поднимания туловища на результат. | **П.-**  Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике тестирования  **К.-**  Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем  **Р.-** В ходе выполнения упражнений на результат учиться объективно оценивать свои возможности |  | §32  стр. 225-229 | 24.12 |  |
| 32 | **Поднимание туловища из положения лежа** | Учетный | Строевой шаг. ОРУ в движении. Поднимание туловища из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей. | Количество повторений за 1 мин (60 сек)  «Пресс» (раз): мальчики «5»-35; «4»-25; «3»15.  Девочки «5»-35; «4»-20; «3»-12. | стр. 229  вопросы | 27.12 |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | |
| 33 | **Ведение мяча.** | Изучение нового материала | Правила ТБ при игре в баскетбола . ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | Освоить технику ведения мяча. | Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе и при беге на результат. | **П.-**  Описывать технику ведения мяча в баскетболе.  **К.-**  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль при освоении техники ведения мяча. **Р.-** Контролировать и оценивать выполнение бега на результат. |  | §8  стр. 109 | 14.01 |  |
| 34 | **Ведение мяча.** | Учетный | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. ОРУ. Игра с заданиями учителя. Раз­витие координационных качеств. | Текущий.  Техника ведения мяча. | §8  стр. 110 | 17.01 |  |
| 35 | **Передача мяча.** | Изучение нового материала | Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. | Желание овладеть техникой игры в баскетбол. | **П.-**  Слушать информацию о технике ловли и передачи мяча в баскетболе.  **К.**Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники ловли и передач в баскетболе.  **Р.-** Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. |  | §8  стр. 111-112 | 21.01 |  |
| 36 | **Передача мяча.** | Учетный | Специально беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с мес­та. Игра в мини-баскетбол. | Текущий.  Техника передачи мяча в парах. | §8  стр. 111-112 | 24.01 |  |
| 37 | **Бросок мяча в кольцо.** | Соверш. ЗУН | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Развитие координац. качеств. Инструктаж по ТБ. | Освоить технику бросков мяча в баскетболе. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. | **П.-**  Уметь давать определения понятиям «техника броска», «результат».  **К.**Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бросков в баскетболе.  **Р.-** Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. | Владеть техникой броска. | §8  стр. 113-114 | 28.01 |  |
| 38 | **Бросок мяча в кольцо.** | Комбини-  рованный | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Развитие координационных качеств. | Владеть техникой броска.  Бросок мяча в кольцо с трех положений из 9 попыток: мальчики «5»-4, «4»-3, «3»-2;  Девочки «5»-4, «4»-3, «1». | §8  стр. 113-114 | 31.01 |  |
| 39 | **Бросок мяча в кольцо.** | Учетный | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо со штрафной линии. Эстафеты с элементами попадания мяча в цель. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Игра по упрощенным правилам.  Инструктаж по ТБ. | Штрафной бросок из5 попыток: мальчики «5»-3; «4»-2 ; «3»- 1  Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения | §8  стр. 113-114 | 4.02 |  |
| 40 | **Баскетбол. Игра.** | Изучение нового материала | Медленный бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Бросок мяча в движении. Деление на две команды. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. Инструктаж по ТБ. | Освоить технику индивидуальной защиты. В баскетболе. | Развивать желание овладеть приемами защиты в баскетболе. | **П.-** Самостоятельно находить информацию в материалах учебников о технике защиты в баскетболе.  **К.**Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники защиты в баскетболе.  **Р.-** Контролировать правильное выполнение техники индивидуальной защиты. | Владеть техникой игры в баскетбол. | §8  стр. 115-116 | 7.02 |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | | | |
| 41 | **Стойка игрока.** | Комбинированный | Разминочный бег. ОРУ. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения в процессе освоения техники передвижений в волейболе. | Анализировать технику передвижений в волейболе. | **П.-**  Слушать информацию о технике основной стойки волейболиста.  **К.**Взаимодействовать со сверстниками в процессе овладения техникой перемещения в волейболе. Соблюдать правила безопасности.  **Р.-** Самостоятельно оценивать свою технику основной стойки игрока и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. |  | §9  стр. 116 | 11.02 |  |
| 42 | **Передача мяча сверху двумя руками** | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и в движении. Игра в волейбол по упрощенным правилам.  Инструктаж по ТБ. | Вырабатывать правила поведения, способствующие преодолению конфликта при освоении передач в волейболе | Добывать информацию из различных источников о передачах в волейболе. | **П.-** Самостоятельно находить информацию в материалах учебников о технике передачи мяча.  **К.-** Организовывать учебное взаимодействие в группе  **Р.-** Контролировать и выполнять передачи мяча по образцу, контролировать эмоции при выполнении упражнения на результат. | Текущий. Техника основной стойки игрока | §9  стр. 117 | 14.02 |  |
| 43 | **Подача мяча.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Волейбол по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи. | Описывать технику нижней подачи в волейболе. | **П.-** моделировать технику действий и приемов волейболиста.  **К.**- Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  **Р.-** Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи. |  | §9  стр. 118-119 | 18.02 |  |
| 44 | **Подача мяча.** | Соверш. ЗУН | Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |  | §9  стр. 118-119 | 21.02 |  |
| 45 | **Подача мяча.** | Учетный | Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Подача мяча из 5 попыток: мальчики «5»-4; «4»-2 ; «3»- 1  Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения. | §9  стр. 118-119 | 25.02 |  |
| 46 | **Прием мяча.** | Комбини  рованный | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча (с руки). Подача с подбрасыванием мяча. Прием мяча двумя руками. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  Инструктаж по ТБ. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении приема мяча в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения приема в волейболе. | **П.-** Самостоятельно находить информацию о технике приема мяча.  **К.-** Уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми при выполнении упражнений в волейболе.  **Р.-** Контролировать и оценивать выполнения заданий в волейболе. |  | §9  стр. 120 | 28.02 |  |
| 47 | **Прием мяча.** | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ. | Прием мяча из 5 попыток: мальчики «5»-4; «4»-2 ; «3»- 1  Девочки «5»-3 ; «4»-1 ; «3»-техника выполнения. | §9  стр. 120 | 3.03 |  |
| 48 | **Игра по упрощенным правилам.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. Разминка (ОРУ в движении с предметом). Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Техника перемещения игроков. Игра. | Развивать самостоятельность и личную ответственность в игре волейбол. | Выполнять спортивно- оздоровительные действия в игре волейбол. | **П.-** Иметь представление о тактике игры  **К.-** Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу в игре волейбол. **Р.-** Контролировать эмоции в процессе игры. |  | §9  стр. 121 | 6.03 |  |
| 49 | **Игра по упрощенным правилам.** | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу игра по упрощенным правилам. | Текущий.  Оценка техники игры индивидуально. | §9  стр. 121 | 10.03 |  |
| 50 | **Игра по упрощенным правилам.** | Соверш. ЗУН | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу игра по упрощенным правилам. |  | §9  стр. 121 | 13.03 |  |
| 51 | **Игра по упрощенным правилам.** | Учетный | Разминочный бег. ОРУ. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу игра по упрощенным правилам. | Оценка техники игры в команде. | §9  стр. 121 | 17.03 |  |
| 52 | **Волейбол. Игра** | Комбинированный | Разминочный бег. Разминка в парах с мячами. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча двумя руками. Прием мяча снизу. Техника перемещения игроков. Игра. | Управлять своими эмоциями в игре волейбол. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о правилах игры в волейбол. | **П.-** Находить дополнительную информацию по тактике игры.  **К.-** Осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничество во время круговой тренировке.  **Р.-**  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения командно-тактических действий в волейболе. |  | стр. 121  вопросы | 20.03 |  |
| 53 | **Прямой нападающий удар** | Соревновательный | Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр. Разминка (ОРУ в движении с мячом). Верхняя передача мяча в парах. Эстафеты с элементами спортивных игр. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ТБ. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники передачи мяча в волейболе. | Описывать технику передачи мяча через сетку в волейболе. | **П.-** Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К.**Договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды в процессе освоения передач в волейболе.  **Р.-**  Взаимно контролировать технику передач мяча через сетку друг друга, помогать исправлять ошибки. | Техника игры в волейбол. | §3  стр. 40-42 | 3.04 |  |
| 54 | **Комбинации из освоенных элементов** | Соревновательный | Медленный бег. Разминка (ОРУ с мячом). Беговые упражнения. Учебная игра с заданиями учителя. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов.  Деление на команды. | Стремиться к физическому совершенству в игре. | Осознавать познавательную задачу в игровых заданиях. | **П.-** Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К.-** Уметь эффективно сотрудничать в игре, осуществлять взаимоконтроль.  **Р.-**  Оценивать результат своих действий в игре. |  | §3  стр. 42-46 | 7.04 |  |
| 55 | **Техника перемещений и владения мячом** | Соревновательный | Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков.  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Развивать личную ответственность в игре волейбол. | Уметь находить информацию о правилах игры в волейбол в интернете. | **П.-** Моделировать технику действий и приемов волейболиста.  **К.-** Планировать сотрудничество со сверстниками в игре волейбол.  **Р.-** Ставить цель, выполнять упражнения в игре правильно. |  | §3  стр. 47-52 | 10.04 |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | | | | | | | |
| 56 | **Бег переменной интенсивности** | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин).Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли­вости.  Инструктаж по ТБ. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | **П.-**  Составлять свой план действий по развитию выносливости.  **К.-**  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  **Р.-** Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями |  | §3  стр. 53-55 | 14.04 |  |
| 57 | **Бег переменной интенсивности** | Учетный | ОРУ. Разминочный бег. Равномерный бег (15 мин).Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. Мини-футбол. | Текущий.  Бег 6 мин. Без учета длины дистанции. | §3  стр. 55-58 | 17.04 |  |
| 58 | **Бег по пересеченной местности.** | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег , ОРУ в движении, Равномерный бег (15 мин).Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносли­вости | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | **П.-**  Умение моделировать свои действия в процессе подвижных игр  **К.-**  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега  **Р.-** Определять степень успешности выполнения длительного бега |  | §3  стр. 58-63 | 21.04 |  |
| 59 | **Бег по пересеченной местности.** | Учетный | Разминочный бег ,ОРУ в движении, Равномерный бег (17 мин).Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости. Бег на результат 2 км.  Инструктаж по ТБ. | Текущий.  Бег 2 км без учета времени. | §3  стр. 63-66 | 24.04 |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 60 | Спринтер­ский бег | Совершенствования | ОРУ. Специальные беговые упражнения, высокий старт (до 10-15 м), бег по дистан­ции, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | Овладеть техникой спринтерского бега. | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | **П.-**  Описывать технику бега с ускорением.  **К.-**  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  **Р.-**  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. |  | §4  стр. 67-70 | 28.04 |  |
| 61 | **Эстафетный бег** | Учетный | Групповой старт. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета.  Деление на команды.  Эстафета на результат. | Освоить технику эстафетного бега. | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат. | **П.-**  Описывать технику эстафетного бега  **К.-**  Уметь учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции в процессе бега.  **Р.-**  Учиться в процессе круговой эстафеты отличать верно выполненное физическое упражнение от неверного. | Текущий  Техника группового старта.  Мальчики 4Х200м;  Девочки 4Х100 м | стр. 71  вопросы | 28.04 |  |
| 62 | Прыжок в длину с места | Учетный | ОРУ в движении. Разминочный бег. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | Овладеть техникой прыжка в длину. | Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков | **П.-**  Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  **К.-**  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка  **Р.-** Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Прыжки в длину с места(см):  Мальчики «5»-170; «4»-160, «3»-140  Девочки «5»-160, «4»-150, «3»-130 | §5  стр. 72-75 | 8.05 |  |
| 63 | Прыжок в длину с разбега | Учетный | ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения.  Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжки в длину с разбега,см  Мальчики «5»-240; «4»-180, «3»-140  Девочки «5»-190, «4»-150, «3»-120 | §5  стр. 72-75 | 12.05 |  |
| 64 | Метание малого мяча | Совершенствование ЗУН | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Метание малого мяча на дальность с места. | Освоить технику метания малого мяча. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам | **П.-**  Находить информацию о технике метания мяча на дальность  **К.-**  Осуществлять контроль и оценку метания мяча партнёра.  **Р.-** Учиться совместно давать эмоциональную оценку |  | стр. 75  вопросы | 15.05 |  |
| 65 | Метание малого мяча | Учетный | ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча на дальность с места и с 3-5 шагов разбега. Подбор разбега.  Спортивные игры (футбол, волейбол). | Метание мяча (м): Мальчики «5»-28; «4»-22; «3»-11.  Девочки «5»-14; «4»-10; «3»-6.. | стр. 75  задание | 19.05 |  |
| 66 | Бег на средние дистанции | Изучение нового мате­риала | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м. Инструктаж по ТБ. | Овладеть техникой спринтерского бега. | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | **П.-**  Описывать технику бега с ускорением.  **К.-**  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  **Р.-**  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. |  | §30  стр. 217-219 | 22.05 |  |
| 67 | Бег на средние дистанции | Учетный | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат. Подвижная игра «Салки». | Бег 1000 м (мин):  Мальчики «5»-5.0; «4»-5.5; «3»-6.0.  Девочки «5»-5.7; «4»-6.0; «3»-6.6. | §30  стр. 217-219 | 26.05 |  |
| 68 | Повторение | Совершенствование ЗУН | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 2 км. Спортивные игры (футбол, волейбол). Инструктаж по ТБ. | Освоить технику бега с высокого старта. Овладеть знаниями об истории физической культуры. | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство. | **П.**- Описывать технику бега с высокого старта.  **К.-** Слушать друг друга и учителя во время освоения техники.  **Р.-** Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. |  |  | 29.05 |  |