Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 9

города Невинномысска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании физкультурно-трудовой кафедрыпротокол № 1 от «26» августа 2016 г.Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Н.Мизюра / | Согласовано:Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_ /О.В.Сошникова / «\_\_\_\_» августа 2016 г. | Утверждено приказом директора МБОУ гимназии №9от «30» августа 2016 г.№ 218 приложение № 166О. А. Сверкуновой  |

Рабочая учебная программа

по физкультуре

5а,5б,5в классы2016-2017 учебный год

Количество часов 102

Планирование составлено на основе: Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания

учащихся 1-11 классов», автор В.П.Лях,

Москва «Просвещение» - 2008г.,.5 издание.

Дополнительная литература

Поурочные планы «Физкультура -1-4 классы» - М.С.Блудилина, издательство «Учитель АСТ».

«Физическая культура» - программа для средних общеобразовательных учреждений, издательство «Магариф» - 2005 г.

«Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха и др.

1-11 классы» - М.И.Васильева и др., Волгоград, издательство «Учитель» - 2010 г.

Программу составила: Ясько Алёна Викторовна, высшая квалификационная категория

 Корякина Людмила Серафимовна, высшая квалификационная категория

 Шашурин Владимир Иванович, высшая квалификационная категория

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 5 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО.

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре (согласно учебному плану МБОУ Гимназия №9 на 2016-2017уч.год) направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс 5 |
| **1.** | **Базовая часть** | **72** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4. | Кроссовая подготовка | 8 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 24 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **30** |
| 2.1 | Спортивные игры ( волейбол, пионербол) | 20 |
| 2.2 | Русская лапта | 10 |
| **3.** | Сетка часов | 102 |

**Учебно-тематический план**

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

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, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Для базового уровня результатов «выпускник научиться»:**

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность.
- воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное Время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Для повышения уровня результатов «выпускник получит возможность научиться»:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложе­ния;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Содержание курса**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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.

***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.

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

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

 **Основные виды деятельности на уроках физкультуры в начальной школе:**

* Обшеразвивающие упражнения;
* Игры на внимание, ловкость;
* Эстафеты;
* Игры на свежем воздухе;
* Акробатические упражнения;
* Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги;
* Гимнастические упражнения прикладного характера.

**Методы организации урока:**

**Фронтальный**  – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 13 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические****способности** | **Контрольное****упражнение****(теcт)** | **Возраст****лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| **1** | **Скоростные** | Бег 30 м, c | 111213 | 6,3 и выше6,05,9 | 6,1—5,55,8—5,45,6—5,2 | 5,0 и ниже4,94,8 | 6,4 и выше6,36,2 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,4 | 5,1 и ниже5,05,0 |
| **2** | **Координационные** | Челночный бег3x10 м, с | 111213 | 9,7 и выше9,39,3 | 9,3—8,89,0—8,69,0—8,6 | 8,5 и ниже8,38,3 | 10,1 и выше10,010,0 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,0 | 8,9 и ниже8,88,7 |
|  |
| **3** | **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места, см | 111213 | 140 и ниже145150 | 160—180165—180170—190 | 195 и выше200205 | 130 и ниже135140 | 150—175155—175160—180 | 185 и выше190200 |
| **4** | **Выносливость** | 6-минутный бег, м | 111213 | 900 и менее9501000 | 1000—11001100—12001150—1250 | 1300 и выше13501400 | 700 и ниже750800 | 850—1000900—1050950—1100 | 1100 и выше11501200 |
| **5** | **Гибкость** | Наклонвперед изположениясидя, см | 111213 | 2 и ниже22 | 6—86—85—7 | 10 и выше109 | 4 и ниже56 | 8—109—1110—12 | 15 и выше1618 |
| **6** | **Силовые** | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 111213 | 111 | 4—54—65—6 | 6 и выше780 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 111213 |  |  |  | 4 и ниже45 | 10—1411—1512—15 | 19 и выше2019 |

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование 5 класс** |
| **№** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
| **Предметные** | **УУД** | **план** | **факт** |
|  |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика 11ч.***Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)* |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;бережное обращение с инвентарём. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условийОпределятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | **Регулятивные**: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий.**Познавательные:**-осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.**Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.**Личностные:**Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки. | Текущий |  |  |
| 2 | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Контрольный тест - бег 30м.м.: «5»- 5,3с.; «4»-5,4-6,1с; «3»-6,2 с и больше;д.: «5»- 5,4с.; «4»-5,5-6,2с; «3»-6,3 и больше. |  |  |
| 3 | Высокий старт.Встречная эстафета | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции.развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Текущий |  |  |
| 4 | Контрольный тест челночный бег3х10 м. | Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных возможностей. | Контрольный тест челночный бег 3х10 м.м.: «5»- 8,2с.; «4»-8,3-8,5с; «3»-8,6с и больше;д.: «5»- 8,6с.; «4»-8,7-9,0с; «3»-9,1 и больше. |  |  |
| 5 | Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м) | Контрольное упражнение.Бег 60м:м.: «5»- 10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше.д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше. |  |  |
| *Прыжок в длину. Метание малого мяча**в горизонтальную цель (4 ч)* |  |
| 6 | Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч». | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий |  |  |
| 7 | Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?». | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель». | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий |  |  |
| 9 | Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега |  |  |
| *Бег на средние дистанции (2 ч)* |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки» | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки» | Уметь: бегать в равномерном темпе. | Текущий |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем» | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем» | Уметь: бегать в равномерном темпе. | Текущий |  |  |
| **Президентские состязания(1ч)** |
| 12 | Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м. | ОРУ. СБУ. Бег 1000 м .на результат. | Уметь: распределять силы по дистанции. |  | Контрольное упражнение-бег 1000м:м.: «5»- 4,45.; «4»-4,46-6,45; «3»-6,46 и больше.д.: «5»- 5,20; «4»-5,21-7,20; «3»-7,21 и больше. |  |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| 13 | Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод». | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | **Регулятивные:**умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий.**Познавательные**: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;**Коммуникативные**: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений | Текущий |  |  |
| 14 | Равномерный бег (12 мин). ПИ «Паровозики».  | Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий |  |  |
| 15 | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками». | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий |  |  |
| 16 | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров». | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий |  |  |
| 17 | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Команда быстроногих». | Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий |  |  |
| 18 | Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенечки». | Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий |  |  |
| 19 | Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые». | Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | **Личностные:**давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. | Текущий |  |  |
| 20 | Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем». | Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег на 2 км без учета времени |  |  |
| **Русская лапта (4ч.)** |
| 21 | Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. Учебная игра. | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния, осаливании и самоосаливании, - адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. | Текущий |  |  |
| 22 | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Учебная игра. | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;  | Текущий |  |  |
| 23 | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. Учебная игра. | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;  | Текущий |  |  |
| 24  | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам. | Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в «Лапту».**Личностные:**давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы. | Текущий |  |  |
| **Гимнастика(16ч) + президентские состязания (1ч.)** |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.Контрольный тест-прыжок в длину с места. |  Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение» | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Регулятивные:**умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий.**Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. **Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.**Личностные:** - мотивационная основа на занятия гимнастикой;-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | Контрольный тест-прыжок в длину с места.м.: «5»-179; «4»-178-135.; «3»-134 и меньше д.: «5»-164; «4»-123-125.; «3»-124 и меньше. |  |  |
| 26 | Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).ПИ «Светофор». | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности».  | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 27 | Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).ПИ «Фигуры». | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры» | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 28 | Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).ПИ «Верёвочка под ногами». | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 29 | Перестроение.Вис согнувшись, виспрогнувшись (м.), смешанные висы (д.).ПИ «Прыжок за прыжком». | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 30 | Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | Развитие силовых способностейПерестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5»-8р.; «4»-7-4р.; «3»-3р.; д.: «5»-14р.; «4»-13-6р.; «3»-5р. |  |  |
| 31 | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов  | Текущий |  |  |
| 32 | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнятькомплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов | Текущий |  |  |
| 33 | Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». | Перестроение из колоны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 34 | Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 35 | Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 36 | Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». | Перестроение из колоны по два и по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  |  |
| 37 | Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования». | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 38 | Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 39 | Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 40 | Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
| 41 | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. |  |  |
| **Прикладно-ориентированная подготовка (2ч.)** |
| 42 | Лазание и перелезание.Эстафеты с переноской груза | Бег 6мин. ОРУ. Лазание и перелезание.Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. Беседа: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии». | Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать.. | **Регулятивные:**умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (лазания и перелезания); переноски груза - адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. | Текущий |  |  |
| 43 | Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза | Бег 6 мин. Лазание и перелезание. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через препятствия. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. | Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать. | **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий лазания и перелезания, переноски груза, комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности. | Текущий |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)** |
| 44 | Стрейчнговая гимнастика. Фитнес для глаз. | Упражнения на растяжение и укрепление мышц ОДА. Гимнастика для глаз. | Уметь: выполнять стрейчнговую гимнастику, фитнес для глаз. | **Коммуникативные**: - уметь слушать и вступать в диалог;-участвовать в коллективном обсуждении прикладно-ориентированных и физкультурно-оздоровительных упражнений .**Личностные:** - мотивационная основа на занятия;-учебно-познавательный интерес к занятиям прикладно-ориентированной подготовкой и физкультурно-оздоровительной деятельностью. | Текущий |  |  |
| 45 | Формирование правильной осанки укрепление свода стопы. | Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Фитнес для глаз. | Уметь: выполнятьупражнения для формирования п. о., укрепление свода стопы. | Текущий |  |  |
| **Баскетбол (18ч.)** |
| 46 | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Регулятивные**: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.**Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | Текущий |  |  |
| 47 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 48 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». .Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 49 | Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану» | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвижений игрока. |  |  |
| 50 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему».  | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью ДД. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 51 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревн.. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 52-53 | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».  | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча на месте. |  |  |
| 54-55 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света». | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 56-57 | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 58 | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. |  |  |
| 59 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий |  |  |
| 60-61-62 | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска снизу в движении |  |  |
| 63 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от головы в движении. |  |  |
| **Волейбол(15ч).** |
| 64 | Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.**Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол,игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; **Коммуникативные**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.**Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. | Текущий |  |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста» | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста» | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе» | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты ПИ с элементами волейбола «Мяч в воздухе» | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч» | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч» | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники выполнения стойки и передвижений |  |  |
| 68-69 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |
| 70 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху |  |  |
| 71-72 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |
| 73-74 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками |  |  |
| 75-76-77 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |
| 78 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники нижней прямой подачи. |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.(3ч.)** |
| 79 | Составление комплексов УГ. Подтягивание из виса – мал. , отжимание от пола – девочки. | Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека». Составление комплексов УГ. Самоконтроль за ЧСС Подтягивание из виса – мал., отжимание от пола – девочки(тест).. | Уметь: составлять комплексы УГ, физкультминуток, подвижных перемен из разученных упражнений. Определять: ЧЧС, | **Регулятивные:** - умение самостоятельно заниматься физической культурой; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.**Познавательные**: - выполнение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самонаблюдение и самоконтроль.**Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем; планировать общие способы работы;**Личностные:**стремиться наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие  | Тестирование  |  |  |
| 80 | Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА | Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА.  | Текущий |  |  |
| 81 | Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА | Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА | Текущий |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)** |
| 82 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. | Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Гимнастика для глаз. | Уметь: выполнятьупражнения для формирования правильной осанки, укрепление свода стопы. | **Регулятивные**оценивать правильность выполнения движений и упражнений физкультуро-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;**Познавательные:**устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами | Текущий |  |  |
| 83 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. | Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Гимнастика для глаз. | Текущий |  |  |
| **Президентские состязания(1ч.)** |
| 84 | Наклон туловища вперёд из положения сидя.Поднимание туловища из положения лёжа | ОРУ с акцентом на гибкость. Наклон туловища вперёд из положения сидя-тест.Поднимание туловища из положения лёжа на спине , руки за головой – тест. | Уметь: выполнять наклон туловища вперёд из положения сидя,поднимать туловище из положения лёжа. | **Коммуникативные:**договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать свои действия в коллективной работе;контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;задавать вопросы для уточнения техники упражнений **Личностные:** давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета. | Тестирование |  |  |
| **Русская лапта (5ч.)** |
| 85 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой Удар сверху. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой. Бег 5 мин. ОРУ.Отработка и совершенствование ударов битой по мячу. | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | **Регулятивные:** - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.**Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам**Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;**Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы. | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |
| 86 | Удары битой по мячу.Ловля мяча с лета. | Бег 5 мин. ОРУ.Метание теннисного мяча по движущейся цели.Удары битой по мячу.Ловля мяча с лета. | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |
| 87 | Совершенствование приемов в учебной игре | Бег 5 мин. ОРУ.Совершенствование приемов в учебной игре | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |
| 88 | Совершенствование приемов в учебной игре | Бег 5 мин. ОРУ.Совершенствование приемов в учебной игре | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |
| 89 | Учебная игра в «Русскую лапту» | Бег 5 мин. ОРУ.Учебная игра. | Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники игры в «Лапту». |  |  |
| **Лёгкая атлетика 13ч.** |
| *Бег на средние дистанции (2ч)* |
| 90 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м). | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. |  Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м. | **Регулятивные:** умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий.**Познавательные:** осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.**Коммуникативные:** - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.**Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета. | Текущий |  |  |
| 91 | Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. | ОРУ. Бег в равномерном темпе (1500м) на результат. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости. | Уметь: распределять силы по дистанции. | Контрольное упражнение-бег 1500м:м.: «5»- 8,50.; «4»-8,51-9,59; «3»-10.00 и больше.д.: «5»- 9,00; «4»-9,01-10,29; «3»-10,30 и больше. |  |  |
| 92 | Высокий старт (до 10-15м). Спортивно- игровое задание. «Встречные старты», | Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | Текущий |  |  |
| 93 | Высокий старт (до 10-15м), Спортивно- игровое задание «Старт с преследованием соперника». | ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции.. «Старт с преследованием соперника». Развитие скоростных возможностей. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | Текущий |  |  |
| 94 | Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест. | ОРУ Бег 30м-тест. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей.  | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | Текущий |  |  |
| 95 | Спортивно- игровое задание. «Убегай-догоняй». | ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. «Убегай-догоняй». Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | Текущий |  |  |
| 96 | Бег на результат (60м). | ОРУ в движении. СБУ Бег на результат (60м). Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | Контрольное упражнение.Бег 60м:м.: «5»- 10,0с.; «4»-10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше.д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше. |  |  |
| 97 | Круговая эстафета. | ОРУ в движении. СБУ. Круговая эстафета Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта. | Текущий |  |  |
| *Метание малого мяча (5ч).* |  |
| 98 |  Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств». | Уметь: метать малый мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 99 |  Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать малый мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 100 |  Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». | ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать малый мяч на дальность | Текущий |  |  |
| 101 |  Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». | ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать малый мяч на дальность | Контрольное упражнение.м.: «5»- 34м.; «4»-33-21м; «3»-20м и меньше;д.: «5»- 21м.; «4»-20-15м; «3»-14 и меньше. |  |  |
| 102 | Эстафеты с элементами бега и прыжками. | ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты с элементами бега и прыжками. Игры по выбору учащихся. | Уметь: взаимодействовать в команде. | Текущий |  |  |