Администрация Бурлинского района Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ореховская средняя общеобразовательная школа»

Бурлинского района Алтайского края

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программы курса «Физическая культура» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич)

Класс: 5

Составитель: Пархоменко Д.Ю.,

Учитель физической культуры

с. Орехово

2015 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по Физической культуре предназначена для 5 классов общеобразовательных учреждений.

***Нормативные документы* и материалы**, на основе которых разработан документ:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)основного общего образования.Утвержден приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 г. №1897.Зарегистрирован Минюстом России №19644 01 февраля 2011 г.
2. Примерная программа по физической культуре для 5-9 классов. –3-е издание - М.: Просвещение, 2011 г. (стандарты второго поколения).
3. Рабочая программа Физическая Культура, В.И. Лях - М.: Просвещение, 2013г.
4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Ореховская средняя общеобразовательная школа».
5. Учебный план школы на 2015-2016учебный год.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
8. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
9. О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
10. Приказ от 30.12.2013 г. №111 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ореховская средняя общеобразовательная школа»»

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, что отвечает требованиям ФГОС. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Рабочая программа ориентирована на** УМК В.И. Ляха « Физическая культура». Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что методическая система, реализованная в программе и УМК, позволяет использовать педагогические технологии, развивающие систему универсальных учебных действий, сформированных в начальной школе, создаёт механизмы реализации требований ФГОС к личностным и предметным результатам обучения по физической культуре.

**Цель и задачи реализации программы**.

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

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

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

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

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

**Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, рабочая программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 135 часов - на изучение раздела «Баскетбол» исходя из особенностей школьных условий.

**Содержание программы**

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.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Пионербол. Игра по правилам.

**Планируемые результаты изучения учебного** **курса**

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

**Личностные результаты**

*Когнитивный компонент*

Будут сформированы:

* знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
* ориентация в системе моральных норм и ценностей
* экологическое сознание; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

*Ценностный и эмоциональный компонент*

Будут сформированы:

* эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
* уважение к другим народам России и мира
* уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим,

*Деятельностный (поведенческий) компонент*

Будут сформированы:

* готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
* готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
* отсутствие подросткового негативизма в его школьных проявлениях (дисциплинарных, учебных, мотивационных);
* стремление и, отчасти, способность самостоятельно расширять границы собственных знаний и умений;

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

* *устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
* *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
* *способности к решению проблем на основе учёта позиций участников, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *сочувствие и сопереживание чувствам других людей, , выражающуюся в поступках, направленных на помощь.*

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

Обучающийся научится:

* умению ставить цель работы в паре, группе, применять правила работы совместной деятельности;
* анализировать условия достижения цели с помощью взрослого;
* планировать пути достижения целей с помощью взрослого;
* осуществлять констатирующий контроль по результату действия;
* вырабатывать критерии оценки учебной работы с помощью взрослого, оценивать свою работу по этим критериям;
* давать характеристику ошибок и выдвигать гипотезы об их причинах.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
* *предлагать различные варианты решения проблемы (3-4);*
* *основам самоконтроля, самооценки, принятия решений в учебной и познавательной деятельности с помощью взрослого;*
* *понимать причину и суть затруднений, возникающих при выполнении пробного действия в ходе решения учебной задачи и самостоятельно искать выход из затруднения*

**Коммуникативные**

Обучающийся научится:

* работать в позиции "взрослого" ("учителя"): удержание точки зрения незнающего, помощь младшему школьнику занять новую точку зрения; организация для содержательной учебной работы группы младших школьников;
* понимать и учитывать в своей деятельности позицию другого человека
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
* вступать в разновозрастное сотрудничество: уважать младших, слушать и слышать, вступать в коммуникацию со старшими подростками;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *принимать во внимание разные мнения и интересы, обосновывать собственную позицию;*
* *оказывать поддержку тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности в группе, паре;*
* *вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, аргументировать свою позицию.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

* способам учебного проектирования через решение проектных задач;
* использовать действия моделирования для опробования культурных предметных средств и способов действия в новых, нестандартных ситуациях;
* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
* осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений;
* давать определение понятиям;
* осуществлять сравнение и классификацию по указанным критериям;
* структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
* работать с культурными текстами, излагающими разные позиции по вопросам в той или иной области знания.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *ставить проблему, аргументировать её актуальность (под руководством взрослого);*
* *проводить исследование на основе применения методов наблюдения (под руководством взрослого).*

**Предметные результаты**

*Ученик научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, 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;
* 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.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *характеризовать цель возрождения 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.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития, сравнивать их с возрастными стандартами;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий тестирования физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *вести дневник по физкультурной деятельности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

**Физическое совершенствование**

*Ученик научится*:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе 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;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся 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;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

#### Формирование ИКТ-компетенций обучающихся

**Фиксация изображений и звуков**

Ученик научится:

 осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;

выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*использовать возможности ИКТ в творческой деятельности;*

**Создание письменных сообщений**

осуществлять редактирование и структурирование текста в соответствии с его смыслом средствами текстового редактора;

*Ученик получит возможность научиться:*

*использовать компьютерные инструменты,*

**Создание, восприятие и использование гипермедиасообщений**

Ученик научится:

формулировать вопросы к сообщению, создавать краткое описание сообщения; цитировать фрагменты сообщения;

избирательно относиться к информации в окружающем информационном пространстве, отказываться от потребления ненужной информации

Ученик  *получит возможность научиться:*

*понимать сообщения, используя при их восприятии* *внутренние и внешние ссылки, различные инструменты поиска, справочные источники (включая двуязычные).*

#### 

#### Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

В ходе решения системы проектных задач у младших подростков (5-6 классы) будут сформированы способности:

рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось; видеть трудности, ошибки);

целеполагать (ставить и удерживать цели);

планировать (составлять план своей деятельности);

моделировать (представлять способ действия в виде схемы-модели, выделяя все существенное и главное);

проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задач;

вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументировано отклонять точки зрения других).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

• *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*

**Общая характеристика организации учебного процесса**

Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет **деятельностного подхода** к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности.

Для получения планируемых результатов в соответствии с ФГОС и обеспечение преемственности с начальной школой при организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения и форм организации учебной деятельности

**Технологии обучения, реализующие системно-деятельностный подход на уроках физкультуры :**

* здоровьесберегающие технологии
* проектной деятельности
* информационно-коммуникационные технологии
* игровая технология
* «портфолио»

**Методы и приёмы обучения:**

***Контроль и самоконтроль***

***Словесные*** (объяснение, беседа, распоряжение, команда, подсчет)

наглядные (показ упражнения учителем или учеником, демонстрации техники выполнения упражнений на плакатах, схемах, кинокильцивках)

***Практические*** (практически выполнения упражнений)

***Игровой метод.*** В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры

***Соревновательный метод***. Это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.

***Метод упражнения***

***Метод целостно-конструктивного упражнения.*** Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.). Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

***Расчленено-конструктивный метод*** применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

***Метод сопряженного воздействия.*** Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п.

***Методы строгой регламентации*,** применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

***Круговой метод*** представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

***Методы стандартного упражнения*** в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

***Метод стандартно-непрерывного упражнения*** представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнении);   
б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

***Метод стандартно-интервального упражнения*** – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

***Методы переменного упражнения.*** Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

**Виды деятельности учащихся на уроке**

* Репродуктивная деятельность
* анализ правильности учебно-двигательной деятельности
* точность и уместность употребления двигательной деятельности
* работа с карточками, анализ таблиц
* составление комплексов утренней зарядки
* работа с различными источниками информации
* ведение индивидуальных дневников самоконтроля
* участие в диалогах различных видов
* работа в парах
* страховка и самостраховка
* применение двигательного навыка
* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
* Овладение правилами техники безопасности
* Применение упражнений для развития соответствующих физических качеств

**Формы организации работы с учащимися**

* ***Фронтальная*** – класс размещается в шеренгах, в колоннах, по кругу и т. п., так чтобы выполнять одно и то же задание всем вместе.
* ***Групповая*** – класс делится на группы (отделения, звенья, команды), каждая из которых выполняет свое задание.
* ***Станционная*** – по типу круговой тренировки, класс разбивается на такое количество групп, сколько организуется станций, учащиеся последовательно переходят от одной станции к другой, совершая круг или несколько кругов.
* ***Индивидуальная*** – отдельное задание для того или иного ученика, в соответствии с которым он и размещается на площадке, в зале.

Основные **формы** организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

* уроки с образовательно-познавательной направленностью,
* уроки с образовательно-обучающей направленностью и
* уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

***Особенности:***

* учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы ;
* продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления.
* учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников);
* в основной части урока выделяют образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока включается обязательная разминка (до 5—7 мин);
* если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.
* продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование». Учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

***Особенности:***

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. Проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

***Особенности:***

­- с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

­- с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;

-­ с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий. Каждый из типов уроков физической культуры носит ***образовательную*** направленность и должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему ***домашних занятий,*** при выполнении которых они закрепляются.

**Формы контроля знаний:**

***Предварительный контроль*** проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы.

***Оперативный*** (в течение урока) позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

***Текущий*** (по результатам нескольких уроков) предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся.

***Этапный*** (контроль состояния за относительно длительный промежуток времени) выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, раздел и др.). Включает, кроме операций, характерных для контроля в целом: 1) обобщающую обработку материалов текущего контроля,2) педагогическую диагностику: контрольные процедуры по выявлению эффекта педагогически направленных воздействий и изменений в состоянии учащихся; 3) сравнительный анализ динамики I и 2-го показателей.

***Итоговый контроль*** применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год (цикл). Основные требования, предъявляемые к контролю: своевременность (соответствие срокам планирования); систематичность (регулярность); объективность, точность и достоверность; полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

#### Методы контроля

* ***Опрос*** (беседа, интервью, анкетирование и др.).
* ***Анализ документов*** (журнал, протоколы соревнований, отчеты, рабочие тетради учителя, дневник самоконтроля и пр.).
* ***Методы наблюдения:*** а) инструментальные (хронометраж и др.); б) визуальные (окраска кожных покровов, дыхание и др.).
* ***Измерение морфофункциональных показателей:*** роста, веса, типа телосложения, ЧСС, АД, ЖЕЛ и др.
* ***Измерение показателей физической подготовленности:*** тесты на различные способности (скоростные, выносливость, гибкость и др.).

**Внеурочная деятельность:** Участие в школьных соревнований проводимых для 5 классов (первенство школы по футболу, пионерболу, строевой смотр), олимпиада по физической культуре.

Тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры (Лапта, пионербол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжно-кроссовая подготовка | 18 |
| 1.6 | План контроля | 3 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|  | **Итого** | **105** |

**Календарно-тематическое планирование**

**Используемые сокращения:**

ПУУД - познавательные универсальные учебные действия

РУУД – регулятивные универсальные учебные действия

КУУД – коммуникативные универсальные учебные действия

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Дата | | | | Наименование разделов, тем | | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Формы контроля | Информационные образовательные ресурсы |
| По плану | | фактически | |
| **Легкая ат­летика 11 часов**  **Планируемые результаты :**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятлности.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  **Метапредметные:** Формирование умений планировать, контролировать и оценивать в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, умения определять наиболее эффективные способы достижения результата, умения понимать причины успеха или не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации не успеха, умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива. оценка  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций, достижение договорённости и согласование общего решения. | | | | | | | | | | |
| 1. |  | |  | | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры, стадион).Высокий старт. Росто-весовые показатели. | |  | Овладевают правилами техники безопасности во время учебных занятий. Контроль длины тела, определение своего роста. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Фронтальный опрос |  |
| 2. |  | |  | | Овладение техникой спринтерского бега. Равномерный бег 500 м, ОРУ, бег 30 м (2-3 повторения). История лёгкой атлетики. | |  | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 3. |  | |  | | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега, Равномерный бег 500 м, бег 30 м с фиксированием результата | |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. | Фиксирование результата |  |
| 4. |  | |  | | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега, Равномерный бег 600 м | |  | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Текущий |  |
| 5. |  | |  | | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега с фиксированием результата, ОРУ, Равномерный бег 600 м. Олимпийские игры. | |  | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Характеризуют Олимпийские игры как явления культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. | Фиксирование результата |  |
| 6. |  | |  | | Овладение техникой метание мяча 150 г на дальность, ОРУ, Равномерный бег 700 м | |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осаивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошщибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Корректировка техники |  |
| 7. |  | |  | | Овладение техникой метание мяча 150 г на дальность, ОРУ, Равномерный бег 700 м, бег 60 м с фиксированием результата. История физической культуры | |  | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. | Фиксирование результата |  |
| 8. |  | |  | | Овладение техникой метание мяча 150 г на дальность с фиксированием результата, ОРУ, Равномерный бег 700 м | |  | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. | Фиксирование результата |  |
| 9. |  | |  | | Прыжок в длину с места с фиксированием результата, ОРУ, Равномерный бег до 15 мин | |  | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. | Фиксирование результата |  |
| 10. |  | |  | | ОРУ, Равномерный бег до 20 мин, подвижные игры | |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Организуют совместное занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру как средство активного отдыха. | Корректировка техники |  |
| 11. |  | |  | | Бег 1500 м без учёта времени. История зарождения олимпийского движения в России(СССР) | |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. | Текущий |  |
| Баскетбол 15 часов  **Планируемые результаты :**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, выполнять технические действия из базовых видов спорта применять их в игровой и соревновательной деятельности.  **Метапредметные:** умение определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивноразрешать конфликты с учётом интересов сторон посредством сотрудничества.  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива. оценка  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций, достижение договорённости и согласование общего решения. | | | | | | | | | | |
| 12. |  | |  | | Овладение техникой передвижения, остановки. Первичный инструктаж по технике безопасности спортивные игры. Основные правила игры в баскетбол. | |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. | Корректировка техники. Фронтальный опрос |  |
| 13. |  | |  | | Овладение техникой поворотов, стоек. История баскетбола | |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. | Корректировка техники |  |
| 14. |  | |  | | Освоение ловли и передачи мяча | |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники |  |
| 15. |  | |  | | Сгибание разгибание тела из положения, лёжа с фиксированием результата, передачи мяча | |  | Оценивают свою силу по приведённым показателям. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Фиксирование результата |  |
| 16. |  | |  | | Освоение техники ведение мяча правой и левой рукой в движении | |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники |  |
| 17. |  | |  | | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов. | |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают достижения отечественных спортсменов. | Корректировка техники |  |
| 18. |  | |  | | Наклон вперёд из положения, сидя с фиксированием результата, ведение мяча | |  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показателям. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Фиксирование результата |  |
| 19. |  | |  | | Освоение ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками | |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Корректировка техники |  |
| 20. |  | |  | | Овладение техникой броска мяча двумя руками с места | |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники |  |
| 21. |  | |  | | Прыжки через скакалку за 30 с. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | |  | Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Фиксирование результата |  |
| 22. |  | |  | | Освоение броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении | |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Корректировка техники |  |
| 23. |  | |  | | Освоение броска мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 24. |  | |  | | Овладение техникой вырывание, выбивание мяча | |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Корректировка техники |  |
| 25. |  | |  | | Освоение техники вырывание, выбивание мяча, Подтягивание с фиксированием результата | |  | Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Фиксирование результата |  |
| 26. |  | |  | | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| Гимнастика 18 часов  **Планируемые результаты:**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности. самооценка на основе успешности, смыслообразование, следование в поведение моральным нормам и этическим требованиям.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающие упражнений, выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.  **Метапредметные:** умение определять наиболееэффективные способы достижения результата, умения понимать причины успеха или не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации не успеха, уметь оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива, оценка, коррекция  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций, достижение договорённости и согласование общего решения, аргументация своего мнения и позиции в коммуникациях. | | | | | | | | | | |
| 27 (1) | |  | |  | | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж (гимнастика, страховка и самостраховка, подвижные и спортивные игры). Освоение строевых упражнений. |  | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Фронтальный опрос |  |
| 28 (2) | |  | |  | | Освоение акробатических упражнений:2-3 кувырка вперед |  | Описывают технику данных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники |  |
| 29 (3) | |  | |  | | Овладение техникой упражнения: 2-3 кувырка вперед |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 30 (4) | |  | |  | | 2-3 кувырка вперед. Краткая характеристика вида спорта |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. | Техника исполнения |  |
| 31 (5) | |  | |  | | Освоение акробатических упражнений:2-3 кувырка назад |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Корректировка техники |  |
| 32 (6) | |  | |  | | Овладение техникой упражнения: 2-3 кувырка назад |  | Описывают технику данных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 33 (7) | |  | |  | | 2-3 кувырка назад. История гимнастики. |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. | Техника исполнения |  |
| 34 (8) | |  | |  | | Освоение акробатических упражнений: перекатом назад стойка на лопатках. Строевые приёмы |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Корректировка техники |  |
| 35 (9) | |  | |  | | Овладение техникой упражнения: перекатом назад стойка на лопатках |  | Описывают технику данных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 36 (10) | |  | |  | | Перекатом назад стойка на лопатках. Строевые приёмы |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Техника исполнения |  |
| 37 (11) | |  | |  | | Перекладина. Освоение упражнений: Поднимание прямых и согнутых ног в висе |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. | Текущий |  |
| 38 (12) | |  | |  | | Овладение техникой упражнения: Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Строевые приёмы |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Корректировка техники |  |
| 39 (13) | |  | |  | | Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Строевые приёмы |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Техника исполнения |  |
| 40 (14) | |  | |  | | Освоение упражнений: Вис согнувшись и прогнувшись |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. | Корректировка техники |  |
| 41 (15) | |  | |  | | Овладение техникой упражнения: Вис, согнувшись и прогнувшись |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 42 (16) | |  | |  | | Вис согнувшись и прогнувшись. Строевые приёмы |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Техника исполнения |  |
| 43 (17) | |  | |  | | Соединение упражнений на перекладине |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений, соблюдают правила безопасности. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. | Техника исполнения |  |
| 44 (18) | |  | |  | | Подтягивание из виса хватом сверху (мал.) из упора лёжа(дев.) |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений, соблюдают правила безопасности. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Фиксирование результата |  |
| Баскетбол 5 часов  **Планируемые результаты :**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, выполнять технические действия из базовых видов спорта применять их в игровой и соревновательной деятельности.  **Метапредметные:** умение определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивноразрешать конфликты с учётом интересов сторон по средствам сотрудничества.  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива. оценка  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций,достижение договорённости и согласование общего решения. | | | | | | | | | | |
| 45 (19) | |  | |  | | Освоение упражнений: Передачи мяча в парах и тройках |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники |  |
| 46 (20) | |  | |  | | Овладение техникой упражнения: передачи мяча в парах и тройках |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Корректировка техники |  |
| 47 (21) | |  | |  | | Передачи мяча в парах и тройках |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических упражнений, соблюдают правила безопасности. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. | Техника исполнения Фиксирование результата |  |
| 48 (22) | |  | |  | | Прыжки через скакалку за 30 сек. Игра по упрощённым правилам |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Фиксирование результата |  |
| 49 (23) | |  | |  | | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Корректировка техники элементов игры |  |
| Лыжи 18 часов  **Планируемые результаты :**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств, излагать факты истории развития лыжного спорта, характеризовать роль лыжного спорта в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.  **Метапредметные:** освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, умение определять наиболееэффективные способы достижения результата, умения понимать причины успеха или не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации не успеха,  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива. оценка  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций, достижение договорённости и согласование общего решения. | | | | | | | | | | |
| 50 (1) | |  | |  | | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж (лыжная подготовка, первая помощь при обморожениях, подвижные и спортивные игры) |  | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Раскрывают оказание первой медицинской помощи при обморожениях. Осмысливают первые признаки обморожения. | Фронтальный опрос |  |
| 51 (2) | |  | |  | | Освоение одновременного бесшажного хода |  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники |  |
| 52 (3) | |  | |  | | Овладение техникой одновременного бесшажного хода |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 53 (4) | |  | |  | | Освоение Одновременного бесшажного хода |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Техника исполнения |  |
| 54 (5) | |  | |  | | Освоение Одновременного двухшажного хода |  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники |  |
| 55 (6) | |  | |  | | Овладение техникой одновременного двухшажного хода |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 56 (7) | |  | |  | | Одновременный двухшажный ход |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Техника исполнения |  |
| 57 (8) | |  | |  | | Освоение попеременного двухшажного хода |  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники |  |
| 58 (9) | |  | |  | | Овладение техникой попеременного двухшажного хода |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Техника исполнения |  |
| 59 (10) | |  | |  | | Лыжная гонка на 1 километр |  | Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Фиксирование результата |  |
| 60 (11) | |  | |  | | Освоение торможения плугом |  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники |  |
| 61 (12) | |  | |  | | Овладение техникой торможение плугом |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 62 (13) | |  | |  | | Торможение плугом |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Техника исполнения |  |
| 63 (14) | |  | |  | | Передвижение на лыжах до 15 мин |  | Моделируют технику освоенного лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Фиксирование результата |  |
| 64 (15) | |  | |  | | Прохождение по лыжне ранее изученными ходами |  | Моделируют технику освоенного лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники |  |
| 65 (16) | |  | |  | | Переход с одного хода на другой |  | Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. Моделируют технику освоенного лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 66 (17) | |  | |  | | Подвижные игры на лыжах |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенного лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Фиксирование результата |  |
| 67 (18) | |  | |  | | Встречные эстафеты на лыжах |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| Баскетбол 5 часов  **Планируемые результаты:**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, выполнять технические действия из базовых видов спорта применять их в игровой и соревновательной деятельности.  **Метапредметные:** умение определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивноразрешать конфликты с учётом интересов сторон по средствам сотрудничества.  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива. оценка  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций,достижение договорённости и согласование общего решения. | | | | | | | | | | |
| 68 (19) | |  | |  | | Передачи мяча различными способами |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Корректировка техники |  |
| 69 (20) | |  | |  | | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Ведение мяча изученными ранее способами |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Фиксирование результата |  |
| 70 (21) | |  | |  | | Овладение техникой Ведения мяча бегом |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Корректировка техники |  |
| 71 (22) | |  | |  | | Освоение ведения мяча бегом. Режим дня. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты. | Корректировка техники  Текущий |  |
| 72 (23) | |  | |  | | Ведение мяча бегом |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Фиксирование результата Техника исполнения |  |
| 73 (24) | |  | |  | | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Корректировка техники |  |
| 74 (25) | |  | |  | | Эстафеты с элементами баскетбола |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Корректировка техники  Текущий |  |
| **Подвижные игры** (пионербол, лапта) 4 часа  **Планируемые результаты :**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, планировать занятия по подвижным играм в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,  **Метапредметные:** умение определять наиболееэффективные способы достижения результата, умение определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивноразрешать конфликты с учётом интересов сторон по средствам сотрудничества.  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива. оценка  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций, достижение договорённости и согласование общего решения. | | | | | | | | | | |
| 75 (26) | |  | |  | | Основы пионербола |  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Текущий |  |
| 76 (27) | |  | |  | | Игра в пионербол |  | Организуют совместные занятия по пионерболу со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют пионербол как средство активного отдыха. | Корректировка техники |  |
| 77 (28) | |  | |  | | Подвижные игры (лапта) |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 78 (29) | |  | |  | | Игра в пионербол, подвижная игра (лапта) |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий |  |
| Легкая ат­летика 11 часов  **Планируемые результаты :**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.  **Метапредметные:** Формирование умений планировать, контролировать и оценивать в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, умения определять наиболее эффективные способы достижения результата, умения понимать причины успеха или не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации не успеха, умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива. оценка  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций, достижение договорённости и согласование общего решения. | | | | | | | | | | |
| 79 (1) | |  | |  | | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры, стадион). Овладение прыжком в высоту с разбега. Росто-весовые показатели. |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Фронтальный опрос Корректировка техники |  |
| 80 (2) | |  | |  | | Освоение техники прыжка в высоту с разбега |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Корректировка техники |  |
| 81 (3) | |  | |  | | Прыжки в высоту с разбега |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Фиксирование результата |  |
| 82 (4) | |  | |  | | Освоение техники прыжкам в длину с разбега, Равномерный бег 500 м, бег 30 м с фиксированием результата |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Корректировка техники Фиксирование результата |  |
| 83 (5) | |  | |  | | Овладение техникой прыжков в длину с разбега, ОРУ, Равномерный бег 600 м |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Корректировка техники |  |
| 84 (6) | |  | |  | | Прыжки в длину с разбега с фиксированием результата, ОРУ, Равномерный бег 600 м |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Фиксирование результата |  |
| 85 (7) | |  | |  | | метанию мяча 150 г на дальность, ОРУ, Равномерный бег 700 м |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Корректировка техники |  |
| 86 (8) | |  | |  | | Метание мяча 150 г на дальность, ОРУ, Равномерный бег 700 м, бег 60 м с фиксированием результата |  | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. | Фиксирование результата |  |
| 87 (9) | |  | |  | | Метание мяча 150 г на дальность с фиксированием результата, ОРУ, Равномерный бег 700 м |  | Оценивают свою технику исполнения по приведённым показателям. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Фиксирование результата |  |
| 88 (10) | |  | |  | | Без учёта времени бег 1500 м |  | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Текущий |  |
| Подвижные игры 14 часов  **Планируемые результаты :**  **Личностные:** Самоопределение, осознание ответственности за общее дело, адекватное понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности.  **Предметные:** Развитие основных физических качеств, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, планировать занятия по подвижным играм в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,  **Метапредметные:** умение определять наиболееэффективные способы достижения результата, умение определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивноразрешать конфликты с учётом интересов сторон по средствам сотрудничества.  **ПУУД:** Целеполагание, постановка и формулирование проблем, планирование, рефлексия способов и условий действия.  **РУУД:** Выполнение пробного учебного действия, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии, познавательная инициатива. оценка  **КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, учёт разных мнений, координирование разных позиций, достижение договорённости и согласование общего решения. | | | | | | | | | | |
| 89 (11) | |  | |  | | «Перестрелка» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 90 (12) | |  | |  | | «Перестрелка» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 91 (13) | |  | |  | | «Перестрелка» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 92 (14) | |  | |  | | Эстафеты с различными предметами |  | Организуют совместные занятия со сверстниками. Выполняют правила эстафет, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют эстафеты как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 93 (15) | |  | |  | | Эстафеты с различными предметами |  | Организуют совместные занятия со сверстниками. Выполняют правила эстафет, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют эстафеты как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 94 (16) | |  | |  | | Эстафеты с различными предметами |  | Организуют совместные занятия со сверстниками. Выполняют правила эстафет, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют эстафеты как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 95 (17) | |  | |  | | Подвижные игры «Лапта» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 96 (18) | |  | |  | | Подвижные игры «Лапта» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 97 (19) | |  | |  | | Подвижные игры «Лапта» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 98 (20) | |  | |  | | Подвижные игры «Лапта» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 99 (21) | |  | |  | | Встречные эстафеты |  | Организуют совместные занятия со сверстниками. Выполняют правила эстафет, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют эстафеты как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 100 (22) | |  | |  | | Встречные эстафеты |  | Организуют совместные занятия со сверстниками. Выполняют правила эстафет, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют эстафеты как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 101 (23) | |  | |  | | Подвижные игры «Лапта» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |
| 102 (24) | |  | |  | | Подвижные игры «Лапта» |  | Организуют совместные занятия по подвижным играм со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют подвижную игру как средство активного отдыха. | Текущий |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. [http://www.basket.ru](http://www.basket.ru/)[— Федерация баскетбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
2. <https://ru.wikipedia.org/>
3. news.sportbox.ru/
4. olimp-history.ru/
5. www.sportgymrus.ru/
6. Проектирование содержания и методов преподавания физической культуры в условиях внедрения ФГОС основного общего образования: учебно-методическое пособие / Е.В. Лопуга. – Барнаул: АКИПРО, 2013.
7. Сеть творческих учителей
8. Физическая Культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха,5-9 классы/ В.И.Лях.-3-=е изд..-М. : [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2013 г.
9. Физкультура.5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений/ И.М. Туревский, Т.Ю. Торчкова, М.Я. Виленский.- М. : [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Методическое обеспечение**

* + - * Рабочие программыМ. Я. Виленский, В. И. Лях, Физическая культура. 5-9 классы
      * Учебник Физическая культура, ФГОС, Издательство Просвещение, 2014г. *5-7* классы. Под редакцией М. Я. Виленского
      * Методические рекомендации.*5-7* классы
      * Физическая культура, Тестовый контроль. 5-9 классы

**Требования по физической подготовленности для учащихся 5 класса**

**Контрольные упражнения для 5 класса на первую четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КУ** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| Бег 30 м | **5.2 – 6.2 – 7.0с** | **5.5 – 6.5 – 7.3с** |
| Прыжки в длину с места | **170 – 160 – 150 см** | **160 – 145 – 130 см** |
| Бег 60 м | **10.0 – 10.6 – 11.2 с** | **10.4 – 11.0 – 11.8с** |
| Прыжки в длину с разбега | **340 – 300 – 260 см** | **300 – 260 – 220 см** |
| Метание мяча 150 г с двух – трёх шагов | **34 – 27 – 20 м** | **21 – 17 – 14 м** |
| Бег 2000 м | **Без учёта времени** | **Без учёта времени** |

**Контрольные упражнения для 5 класса на вторую четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КУ** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| Подтягивание из виса хватом сверху | **6 – 4 – 2 раза** | **15 – 10 – 8 раз** |
| 2-3 кувырка вперёд | **По технике исполнения** | |
| 2-3 кувырка назад | **По технике исполнения** | |
| Акробатические соединения | **По технике исполнения** | |
| Висы согнувшись и прогнувшись (мал) | **По технике исполнения** | |
| Гимнастический мост (дев.)  борцовский (мал.) | **По технике исполнения** | |

**Контрольные упражнения для 5 класса на третью четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КУ** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| Одновременный бесшажный ход | **По технике исполнения** | |
| Торможение плугом | **По технике исполнения** | |
| Одновременный двухшажный ход | **По технике исполнения** | |
| Попеременный двухшажный ход | **По технике исполнения** | |
| Ведение мяча | **По технике исполнения** | |
| Лыжная гонка на 1 км | **6.30 – 7.00 – 7.30 мин** | **7.00 – 7.30 – 8.10 мин** |

**Контрольные упражнения для 5 класса на четвёртую четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КУ** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| Бег 30 м | **5.0 – 5.5 – 6.0с** | **5.5 – 6.0 – 6.5с** |
| Прыжки в длину с места | **185 – 175 – 160 см** | **175 – 160 – 140 см** |
| Бег 60 м | **10.0 – 10.6 – 11.2 с** | **10.4 – 10.8 – 11.4с** |
| Прыжки в длину с разбега | **320 – 300 – 260 см** | **280 – 260 – 220 см** |
| Метание мяча 150 г с двух – трёх шагов | **30 – 25 – 20 м** | **20 – 17 – 13 м** |
| Кросс 1500 м | **8.50 – 9.30 – 10.0 мин** | **9.0 – 9.6 – 10.4 мин** |
| Подтягивание на перекладине из виса | **6 – 4 – 2 раза** | **15 – 10 – 8 раз** |
| Прыжки в высоту с разбега, см | **105 -95 - 85** | **100 – 90 - 80** |

**Критерии оценивания. В период введения Стандарта критерий достижения/освоения учебного материала задаётся как выполнение не менее 50% заданий базового уровня или получение 50% от максимального балла за выполнение заданий базового уровня.**

**Критерии оценки знаний**

* *пять баллов* выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
* *четыре балла* выставляется за то, что учащийся смог доста­очно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;
* *три балла* выставляется за то, что учащийся смог частично вы­разить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;
* *два балла* выставляется за то, что учащийся не смог доста­точно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.
* *один балл* — отказ от выполнения задания.

**Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность**

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «1» — отказ от осуществления различных видов физкультурно- оздоровительной деятельности .

**Критерии оценки игр**

Оценка “5″ – учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка “4″ – знает правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка “3″ – знает лишь основные правила, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка “2″ – слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка “1″ – незнание правил и неумение играть.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка «1» — отказ от выполнения двигательного действия.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Г | Методические пособия и рекомендации |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.3 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.4 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.5 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.6 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.7 | Комплект матов гимнастических | Д |  |
| 4.8 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.9 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.10 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.11 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.12 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.13 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.14 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.15 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.16 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.17 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |

**Лист корректировки Рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения по плану | Дата проведения фактич. | Причина внесения изменений\* | Корректирующие мероприятия | Подпись внёсшего изменения | Подпись зам. директора по УВР |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |