**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа имени**

**Расула Гамзатова Кизлярского района Республики Дагестан»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рекомендовано  методическим объединением  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Белокурова Т.А.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_г. | Согласовано:  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Махмудова Э.М.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_\_г |  | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Исмаилов Г.А.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2021\_\_г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5 класс**

**Учитель физ-ры : Мусаев П. М. 2020 – 2021 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ №1887от 17.12.2010г

- Основной образовательной программы МКОУ «Краснооктябрьская СОШ им. Р.Гамзатова» на

2019-2020 уч.г

- Примерной учебной программы по физической культуре для 5 класса применительно к авторской программе М.Я. Виленского. В.И.Ляха «Просвещение «-2014 года

- Положения о разработке рабочих программ учебных предметов курса МКОУ «Краснооктябрьская СОШ им. Р.Гамзатова»-Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253(в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576,от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38,от 21.04.2016 N 459)

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г.

Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10

-Положения о порядке проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся в МКОУ «Краснооктябрьская СОШ им. Р.Гамзатова».

сква "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МКОУ «Краснооктябрьская СОШ им. Р.Гамзатова» на 2019-2020 уч. год. рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса рассчитана

на 68ч (2ч/н)

**Используемый учебно-методический комплект:**

Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования на 2019 -2020 учебный год.

Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014.

Физическая культура 5-7 Гурьев СВ. / Под ред. Виленского М.Я. Русское слово 2014

Физическая культура 5-7 Виленский М.Я., ТуревскийИ.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Издательство «Просвещение 2014

Физическая культура Матвеев А.П Издательство «Просвещение 2014

Физическая культура. 5-7 классы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ 2015

Физическая культура 5-6 Погадаев Г.И ДРОФА 2015

**Технические средства обучения**

* Перекладина, брусья параллельные, гимнастическое бревно, атлетическая скамья
* Велотренажер, беговая дорожка.

**Интернет – ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| http://mon.gov.ru | Федеральный сайт Министерства образования и науки РФ: нормативные документы, стандарты, примерные программы. |
| www.festival.september.ru | Методический сайт «Фестиваль педагогических идей»: разработки уроков и внеклассных мероприятий. |
| www.ucheba.com | Рабочая программа по физической культуре |
| www.uroki.net | Разработки уроков и внеклассных мероприятий по физической культуре |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе:

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение под руководством взрослых планировать режим дня;

• участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• понимание физической культуры как явления культуры;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

• добросовестное выполнение учебных заданий;

• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

• владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

**В области познавательной культуры:**

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

**В области эстетической культуры:**

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

**В области физической культуры:**

• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

•  рассматривать физическую культуру как явление культуры;

•  определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•  разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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;

Выпускник получит возможность научиться:

•  узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

•  определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

•  использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

•  составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

•  классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

•  самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

•  тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

•  взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

•  вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

•  проводить занятия физической культурой с использованием бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится выполнять:

• комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•  общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•  акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•  гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

•  легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

•  передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

•  спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

•  тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

•  выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

•  преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

•  выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•  выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Оценка успеваемости** складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 5 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

**Формы контроля:**

1) Сдача нормативов физической подготовленности.

2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.

3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

**Содержание**

**Знания о физической культуре (2 часа)**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной ) деятельности (2часа)**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.Самонаблюдение заиндивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование ( 68 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы утренней идыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки:преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград*.* Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.(15ч)** Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад, кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленностизанимающихся).

Ритмическая гимнастика и танцевальные движения: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

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

Упражнения на гимнастической перекладине(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на гимнастических брусьях.

Лазанье по канату до высоты – 2 м.

Гимнастическая полоса препятствий.

**Лёгкая атлетика.(13ч)**

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

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

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры. (40ч)**

Баскетбол: стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

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

Волейбол: стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.

Лапта: стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

**Работа с детьми ОВЗ**

Работая с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, применяю  традиционные и нетрадиционные  методы и приемы, которые являются, на мой взгляд, результативными.

Игровые ситуации занимают особое место в эмоциональном развитии этих учащихся. С помощью игр можно снимать напряженность и повышать жизненно важные психические функции учащихся. Игра – это ведущий вид деятельности, который обеспечивает всестороннее развитие воспитанников, является одним из действенных средств обучения. Психическая напряженность затрагивает все системы организма, сбросу ее способствует двигательная активность. А двигательная активность в большей степени проявляется в играх. Один раз в четверть в нашей школе проводится «День здоровья», а в зимний период проводятся спортивные мероприятия на свежем воздухе «Зимние забавы», «Рыцари XXI века» и т.д. с использованием игр: подвижных, спортивных, коррекционно-развивающих. Внеклассное мероприятие с применением игровых ситуаций превращается в  настоящий праздник для учащихся.

Спортивная гимнастика – сложно координированный вид спорта, который обладает большой вариативностью воздействия на организм человека. Занятия гимнастикой позволяют стимулировать интеллектуальную деятельность учащегося и формировать пластичность центральной нервной системы. В физической подготовленности учащихся самым слабым звеном являются координационные способности: равновесие, тонкая моторика, расслабление, ритмичность движений. Эти способности стараюсь интенсивно развивать, чтобы компенсировать двигательные недостатки. При проведении занятий учитываю одно из главных методических указаний: оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств. От правильной осанки зависит не только внешний вид, но оптимальное функционирование всех физиологических систем организма, достижение достаточного уровня работоспособности, что определяет уровень адаптационных  свойств физиологических систем организма учащихся с нарушением интеллекта и отсутствие текущих психологических заболеваний. Таким образом,  выполняются коррекционные задачи, которые состоят  в исправлении нарушений всех физических систем организма,  включая нервную систему, а также в исправлении  нарушений опорно-двигательного аппарата.

Легкая атлетика является средством физического воспитания. По многочисленным легкоатлетическим упражнениям проводятся спортивные соревнования

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 3\*10  м, сек** | **8.5** | **9.3** | **9.7** | **8.9** | **9.7** | **10.1** |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | **5.0** | **6.1** | **6.3** | **5.1** | **6.3** | **6.4** |
| **5** | **Бег 1000м.мин.** | **4,30** | **5,00** | **5,30** | **5,00** | **5,30** | **6,00** |
| **5** | **Бег 500м. мин** | **2.10** | **2.30** | **2.50** | **2.30** | **2.50** | **3.10** |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | **10,2** | **10,5** | **11,3** | **10,3** | **11,0** | **11,5** |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | **Без учета времени** | | | | | |
| **5** | **Прыжки  в длину с места** | **195** | **160** | **140** | **185** | **150** | **130** |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | **6** | **4** | **1** | **19** | **10** | **4** |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа** | **17** | **12** | **7** | **12** | **8** | **3** |
| **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | **10+** | **6** | **2-** | **15+** | **8** | **4-** |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | **35** | **30** | **20** | **30** | **20** | **15** |
| **5** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | **6,30** | **7,00** | **7,30** | **7,00** | **7,30** | **8,00** |
| **5** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | **14,0** | **14,3** | **15,0** | **14,3** | **15,0** | **18,0** |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | **34** | **32** | **30** | **38** | **36** | **34** |
| **5** | **Метание т.мяча на дальность м.** | **25** | **22** | **19** | **22** | **19** | **16** |

***Работа с одаренными детьми***

В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Задача учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного учащегося.

При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми учитываю ,что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности.

Включаю одаренных детей в соревнования с такими же одаренными детьми или более старшими поскольку конкуренция и даже опыт поражения дает хорошие результаты. В общении со сверстниками одаренный ребенок довольно часто берет на себя роль организатора групповых дел и игр, поэтому я привлекаю таких детей к демонстрации упражнений, инструкторской деятельности в работе с отстающими, судейству соревнований, к помощи в организации и проведении спортивных праздников и дней здоровья..

Привлекаю ребят к участию в соревнованиях и конкурсах, участвовать в подготовке и разработке работ для научной деятельности учащихся и для учителей, привлекаем к участию в предметных олимпиадах различного уровня, к выступлениям с пропагандой ЗОЖ, занятиям спортивной деятельностью перед младшими школьниками .

Практика нашей школы показала, что более всего в работе с одаренными учащимися по физической культуре подходят следующие формы работы:

-секционные занятия по видам спорта;

- занятия исследовательской деятельностью;

- конкурсы;

- участие в олимпиадах;

- работа по индивидуальным планам;

- летние оздоровительные площадки для детей;

-сотрудничество с другими школами;

-соревнования.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 класс по ФГОС**

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 16часа**

**Легкая атлетика (10 ч)**

**Спортивные игры (6ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты освоения** | | **Вид**  **контроля** | | **Дата проведения** | | | | | | |
| **Личностные** | **Мета предметные УУД** | **Предметные** |  | По плану | | По факту | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **16** | | **16** | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.  Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Изучение нового  материала | Освоение техники низкого старта | **Р**: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П**: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью  30 м с низкого старта | Текущий |  | |  | | | |
| 2 | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. | 1 | Совершенствование изученного материала | Освоить специальные беговые упражнения | **Р**: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач  **К**: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | ***Уметь:*** пробегать с максимальной | Бег  на 30 м:  д.: 5,1; 6,3; 6,4;  м.: 5,0; 6,1; 6,3 |  |  | | | | |
| 3 | Бег на результат (60 м). | 1 | Учетный | Освоить бег с ускорением | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:***бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бег на  60 м:  Д.: 10,4; 10,8; 11,4;  М.: 10,0; 10,6; 11,2 |  | | | |  | |
| 4 | Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. | 1 | Совершенствование изученного материала | Овладеть техникой прыжка и техникой метания | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | ***Уметь:*** прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель | Метание малого мяча |  | | |  | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Совершенствование изученного материала | Овладеть техникой прыжка и техникой метания | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: *обще учебные* – выбирать на-более эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега |  | | |  | | |
| 6 | Соревновательно-игровое задание . | 1 | Учетный | Овладеть техникой прыжка и техникой метания | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: *обще учебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с |  | | | |  | |
| 7 | Бег на средние дистанции  Бег в равномерном темпе. | 1 | Изучение нового материала | Овладеть техникой бега | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: *обще учебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** бегать на дистанцию  1000 м | Текущий |  |  | | | | |
| 8 | Бег по пересеченной местности,  преодоление препятствий  Равномерный бег (10 мин). | 1 | Изучение нового материала | Овладеть техникой бега | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин.)* | Текущий |  | | |  | | |
| 9 | Равномерный бег (12 мин).  Равномерный бег (12 мин). | 1 | Комплексный | Овладеть техникой чередования ходьбы и бега | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин.)* | Текущий |  | | |  | | |
| 10 | 1 | Комплексный | Овладеть техникой чередования ходьбы и бега | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин.)* | Текущий |  | |  | | | |
| 11 | **Баскетбол (3ч)**  Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Комплексный | Освоить технику ведения мяча | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  П: *обще учебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  | | |  | | |
| 12 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Комплексный | Овладеть техническими действиями | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  П: *обще учебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока |  | | |  | | |
| 13 | Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | Комплексный | Освоить приемы передвижения игрока | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *обще учебные* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | **Уметь** играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте |  |  | | | | |
| **14** | **Волейбол (3ч)**  Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | 1 | Комплексный | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б | ***Уметь:***  играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники выполнения стойки и перед-вижений |  |  | | | | |
| 15 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | 1 | Комплексный | Осуществлять судейство игры | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками |  |  | | | | |
| 16 | Приём мяча снизу двумя руками над собой |  |  |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый к  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно игровых заданиях;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | **Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | | | | |  |

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 16 часа 5 класс**

**Гимнастика (10 ч)**

**Спортивные и подвижные игры (6 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты освоения** | | | **Вид**  **конт-роля** | **Дата проведения** | | | | | | | | |
| **Личностные** | **Мета предметные УУД** | **Предметные** |
| По плану | | | | По факту | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **3** |  | **6** | **7** | **8** | **16** | | | | | | **16** | |
| 17  18  19 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.  Контрольный тест-прыжок в длину с места.  Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | 1  1 | Изучение нового материал  Комплексный | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.  П: *обще учебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения    Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.  П: *обще учебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения  ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий  Текущий |  | | | | | |  | |
| Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | 1 | Комплексный | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *обще учебные* ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  | | | | | | |  | |
| 20  21 | Прыжок ноги врозь. | 1 | Комплексный | Осваивать акробатические элементы в целом | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *обще учебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  | | | |  | | | | |
| Прыжок ноги врозь. | 1 | Учетный | Осваивать акробатические эле-менты в целом | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *обще учебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках |  | | | |  | | | | |
| 22 | Кувырок вперед. | 1 | Комплексный | Осваивать лазание по канату, упражнение на бревне | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов |  |  |  | | | | | | | |
| 23 | Кувырки вперед и назад. |  | Комплексный | Освоить лазание по канату, упражнения на бревне | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *обще учебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** демонстрировать комплекс акробатических упражнений | Оценка техники выполнения упражнений на бревне |  | |  | | | | | | |
| 24  25  26 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  | Комплексный | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *обще учебные* и формулировать проблемы.  К: *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  | | |  | | | | | |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  | Комплексный | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *обще учебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  | | |  | | | | | |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  | Учетный | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: *обще учебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  | | | | | | |  | |
| 27  28  29  30 | Баскетбол. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. |  | Изучение нового материала | Описывать технику игровых приемов. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий |  | | | | | | |  | |
| Передвижения, прыжки, ловля мяча. |  | Комплексный | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Текущий |  | | | | | | |  | |
| Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. |  | Комплексный | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвижений игрока |  | | | | |  | | | |
| Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. |  | Комплексный | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Текущий |  | | | | |  | | | |
| 31  32 | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. |  | Комплексный | Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Текущий |  | | | |  | | | | |
| Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. |  | Комплексный | Организовывать совместные занятия баскет болом со сверстниками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча на месте |  | | | |  | | | | |

**3 ЧЕТВЕРТЬ – 20 часов**

**Спортивные игры волейбол- (15ч), (5 ч)- баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол –во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты освоения** | | | **Вид**  **контроля** | **Дата проведения** | | | | | | | |
| **Личностные** | **Мета предметные УУД** | **Предметные** |
| По плану | | | | | | По факту | |
| **1** | **2** |  | **3** | **5** | **6** | **7** | **8** | **20** | | | | | | **20** | |
| 33  34  35 | **Волейбол (15ч)**  Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | 1 | Изучение  нового материала | Л: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола;. | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  | | | | | |  | |
| Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | 1 | Совершенствования | Л: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола;. | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  | | | | | | |  |
| Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд . | 1 | Совершенствования |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  | | | | | | |  |
| 36 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | 1 | Совершенствования |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы;  использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  | | | |  | | | |
| 37  38  39  40  41  42  43 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. |  |  |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы;  использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь |  |  |  | | | |  | | | |
| Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. |  |  |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  | | |  | | | | |
| Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | 1 | Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  | | |  | | | | |
| Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол | 1 | Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  | |  | | | | | |
| Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.  Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.  Приём мяча снизу двумя руками над сбой и на сетку. | 1  1  1 | Комплексный  Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь  **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия  ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  Текущий |  | |  | | | | | |
| 44 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | 1 | Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  | | | | | | |
| 45 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | 1 | Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным п **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь  правилам; | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  | | | | |  | | |
| 46  47  48  49 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.  Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | 1  1 | Комплексный  Комплексный  Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным п **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь  правилам;  **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным п **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь  правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия  ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  Текущий |  | | | | |  | | |
| **Баскетбол (5ч)**  Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.  Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный  **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный  контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре  **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  | | |  | | | | |
| 50 | Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | Комплексный | . | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  | | |  | | | | |
| 51  52 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. |  | Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  | | | |  | | | |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | Комплексный |  | **Р:** принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;  **К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую  взаимопомощь | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Освоение техники |  | | | |  | | | |

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 16 часа**

**Спортивные игры (5 час)**

**Легкая атлетика (11 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты освоения** | | | **Вид**  **контроля** | **Дата проведения** | | | | | | | |
| **Личностные** | **Мета предметные УУД** | **Предметные** |
| По плану | | По факту | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | | | | | | |
| 53    54 | **Спортивные игры**  (футбол, мини-футбол) 6 ч  История футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. | **Уметь** выполнять упражнения с мячом, правильно применять технические действия | Текущий |  |  | | | | | | |
| Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Комплексный | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | **Р**.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | ***Уметь***играть в мини-фут-бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  | | | | | | |
| 55    56  57 | Обучение технике ударов по воротам | 1 | Комплексный | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | **Уметь**: играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия | Текущий |  | | | | | | |  |
| Обучение технике ударов по воротам | 1 | Комплексный | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | ***Уметь***: играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия | Текущий |  | | | | | | |  |
| Освоение тактики игры. Учебная игра | 1 | Учетный | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | **Уметь** играть в мини-фут-бол по правилам, выполнять правильно тактические действия, останавливать катящийся мяч | Оценка техники владения мячом на месте и в движении |  | | | | | |  | |
| 58  59  60 | **Легкая атлетика(11ч)**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м). | 1 | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | ***Научиться*** технике разбега прыжка в высоту перешагиванием | Текущий |  | | | | |  | | |
| Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. | 1 | Комплексный | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча | Текущий |  | | | | |  | | |
| Высокий старт (до 10-15м). Спортивно- игровое задание. «Встречные старты», | 1 | Учетный | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча | Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча | Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега |  | | |  | | | | |
| 61  62  63  64 | Высокий старт (до 10-15м), Спортивно- игровое задание «Старт с преследованием соперника». | 1 | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений | ***Уметь***: демонстрировать метание набивного мяча | Набивной мяч (см):  М: 300, 400, 450;  Д: 250, 350, 450 |  | | |  | | | | |
| Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест. | 1 | Комплексный | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие выносливости. | Челночный бег 3х10м (с)  М: 9,7; 9,3; 8,5.  Д: 10,1; 9,7; 8,9. |  | | | | | |  | |
| Спортивно- игровое задание.  Бег на результат (60м). | 1  1 | Комплексный  Учетный | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения  Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений | ***Уметь*** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции и бег на 30 м с максимальной скоростью  ***Уметь*** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции и бег на 30 м с максимальной скоростью | Бег 30 м (сек).  М: 6,3; 6,1; 5,0.  Д: 6,4; 6,3; 5,1  Бег 30 м (сек).  М: 6,3; 6,1; 5,0.  Д: 6,4; 6,3; 5,1 |  | | | | | |  | |
| 65  66  67 | Бег на результат (60м). | 1 | Учетный | Описывать технику выполнения беговых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Научиться пробегать 60м с максимальной скоростью. | Бег 60м (сек).  М: 11,2; 10,6; 10,0  Д: 11,4; 10,8; 10,4 |  | | | |  | | | |
| Круговая эстафета. | 1 | Комплексный | Описывать технику выполнения беговых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | ***Уметь:*** демонстрировать технику низкого старта | Текущий |  | | | |  | | | |
| Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | 1 | Комплексный | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений  К.: соблюдать правила безопасности | ***Уметь:*** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |  | | | |  | | | |
| 68 | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | 1 |  | Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр. | Научиться прыгать в длину с места | Текущий |  | | | |  | | | |