**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД №36» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**РАССМОТРЕНО**

**на заседании МО**

Протокол №\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

МБОУ «СОШ - детский сад» №36

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Храмцова

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета (дисциплины, курса (модуля))**

**«Физическая культура»**

**Для 5-\_\_\_ класс**

**на 2015/2016 учебный год**

**Срок реализации: *с 01.09.2015г. до конца учебного года***

**Учитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 5 класса**

Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов, обучающихся по общеобразовательной программе основного общего образования, МБОУ «СОШ-детский сад» №36.

Объем программы.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа. Из них на базовую часть 75 часов и вариативную часть 35 часов.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 года №273 ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобнауки от 17.12.2010 года №1897;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных приказом Минобрнауки Росси от 28.12.2010 года №2106;

- Приказа министра образования и науки «О внедрении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 года №889;

- Рабочей региональной экспериментальной комплексной программе по физическому воспитанию, утвержденной Ученым Советом КРИППО. Протокол №5 от 04.09.2014 года.

Цели и задачи учебного предмета, решаемые при реализации рабочей программы.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Данная программа может быть дополнена с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательных учреждений, а так же является основой для написания рабочих программ для школ с обучением детей с особыми потребностями.

**Характеристика учебного курса, его место в учебном плане.**

#### Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

#### Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

#### Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

# Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

#### В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Новизна программы.**

При переходе на обучение по новым стандартам содержание учебного предмета сильно не трансформируется, но изменяется цели и подходы к обучению, применяемые методики и технологии в образовательной области «Физическая культура», последовательно реализуется системно-деятельный подход.

Отличительной особенностью учебных занятий является образовательная направленность и активное включение школьников в различные формы самостоятельной деятельности. Изменилось представление об образовательных результатах – стандарт ориентируется не только на предметные как это было раньше, но и на метапредметные и личностные результаты.

ФГОС при разработке учебных программ по физической культуре предусматривают возможность учета интересов школьников, их состояние здоровья и обеспечения условий для всех, кто хочет реализовать себя в будущем в большом спорте.

**Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект по технологии**, рекомендованный Министерством образования РФ:

Программа:

Рабочая региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию, утвержденная Ученым Советом КРИППО. Протокол №5 от 04.09.2014 года.

**Виды контроля**

- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

- Этапный: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.

- Итоговый: проводится в конце учебного года.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа составлена на основании рабочей региональной экспериментальной комплексной программе по физическому воспитанию, утвержденной Ученым Советом КРИППО. Протокол №5 от 04.09.2014 года. Авторы:

Огаркова А.В. – методист УМЛ по воспитательной работе и основам здоровья КРИППО.

Пищаева О.А. – учитель физического воспитания ОШ I-III ступеней № 12 г. Симферополя.

Вареников А.М. – учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 12 г. Симферополя.

Плохая С.И. - учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 34 г. Симферополя.

Кондратенко В.В. - учитель физического воспитания ОШ I-III ступеней № 4 г. Симферополя.

Бердина Е.А. - учитель-методист физического воспитания ОШ I-III ступеней № 17 г. Симферополя.

****Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:****

**- на содействие гармонического развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;**

- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видом двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;

- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

#### Формы организации

#### Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

#### *На уроках* *с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

#### *Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, кроссовой подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

#### *Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

#### В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

#### Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

#### Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

#### Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

#### По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей экспериментальной программой.

#### Межпредметные связи: биология (физиологическое развитие ребенка), математика (нормативы), история (исторические сведения о физическом воспитании и спорте), ОБЖ, окружающий мир.

#### Место ученого предмета «Физическая культура» в учебном плане школы

#### Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основного общего образования в соответствии с ФГОС во всех учебных заведениях основного общего образования.

#### В федеральном базисном учебном плане на предмет физическая культура в 5-9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю, по 102 урока в год.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

* история физической культуры
* физическая культура (основные понятия)
* физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
* оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

* физкультурно-оздоровительная деятельность
* спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

#### Вариативная часть предмета, с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательного учреждения, распределена на спортивные игры.

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

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

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** 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.

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

**Предметные результаты** 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 проявляются в разных областях культуры.

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

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

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность 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 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

| **Содержание материала** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности обучающегося** |
| --- | --- | --- |
| **3 ч в неделю** |
| **1. Легкая атлетика** | **21** | Высокий, низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции). Прыжки: в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. |
| **2. Гимнастика** | **20** | Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Упражнения общей физической подготовки . |
| **3. Спортивные игры** | **52** |  |
| Баскетбол | **18** | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места. Упражнения общей физической подготовки. |
| Волейбол | **19** | Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки. |
| Футбол | **15** | Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки. |
| **4. Кроссовая подготовка** | **10** | Техника бега на длинные дистанции. Технику бега различными способами. Универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении бега. Упражнения общей физической подготовки. |

**Критерии оценивания**

#### Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

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

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

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

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

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

**Календарно-тематическое планирование для ФГОС НОО и ФГОС ООО 5 –А класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема (страницы учебника, тетради** | **Кол-во часов** | **Решаемые проблемы (цели)** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | |
| **План.** | **Факт.** | **Понятия** | **Предметные результаты** | **Универсальные учебные действия (УУД)** | **Личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Легкая атлетика** | | | | **21** |  | | | | |
| 1 |  |  | ТБ на уроках физической культуры. Инструкция № \_\_\_\_\_\_.ТБ на уроках легкой атлетики. Инструкция №\_\_\_\_\_\_. Правила личной гигиены. История развития легкой атлетики. Выдающиеся спортсмены России. | 1 | Как вести себя в зале, спортивной площадке, раздевалке?  Что такое личная гигиена?  Что такое специальные упражнения бегуна? | - правила поведения на уроке  - техника безопасности  - личная гигиена  -специальные упражнения бегуна  -имена выдающихся спортсменов | Знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности  Раскрыть понятие «личная гигиена»  Знать и выполнять специальные упражнения бегуна.  Запомнить имена выдающихся спортсменов. | Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами.  Коммуникативные: слушать учителя. | Проявлять интерес к новому учебному материалу. |
| 2 |  |  | Специальные упражнения бегуна. Равномерный бег до 400 м. Низкий и высокий старт. Подвижные игры с элементами бега. Спортивная игра. | 1 | Что такое спринт?  Для чего нужен высокий и низкий старт? | - бег на короткие дистанции (спринт)  -низкий старт  -высокий старт | Демонстрировать технику низкого и высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие.  Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию. | Формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника. |
| 3 |  |  | Бег на короткие дистанции 30 и 60 м с низкого и высокого старта. Строевые упражнения. Спортивная игра. | 1 | Как корректировать технику бега? | -скоростные способности  -ускорение  -скоростной бег | Осваивать технику беговых упражнений.  Уметь выбегать с низкого и высокого старта | Познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи.  Регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки.  Коммуникативные: договариваться и приходить к общему мнению. | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности. |
| 4 |  |  | Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Эстафетный бег. Спортивная игра. | 1 | Что такое эстафетный бег? Как выполнять передачу эстафетной палочки? | - бег на короткие дистанции (спринт)  -низкий старт  -высокий старт  -эстафетный бег | Уметь выбегать с низкого и высокого старта с максимальной скоростью. Выполнять передачу эстафетной палочки | Познавательные: ставить новые задачи.  Регулятивные: соблюдать технику безопасности.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений. | Проявлять интерес к новому учебному материалу. |
| 5 |  |  | Бег в медленном темпе до 800 м. Эстафетный бег. Строевые упражнения. Спортивная игра. | 1 | Как корректировать технику движения по дистанции?  Как выполнять передачу эстафетной палочки?  Как распределять силы на длинные дистанции? | - эстафетный бег  -эстафетная палочка  -распределение сил на длинной дистанции | Уметь выполнять передачу эстафетной палочки | Познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи.  Регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки.  Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению. | Проявлять выдержку, самообладание. |
| 6 |  |  | Эстафетный бег. Эстафеты и подвижные игры | 1 | Как правильно выполнять передачу эстафетной палочки? | - эстафетный бег  -эстафетная палочка | Уметь правильно выполнять технику эстафетного бега | Познавательные: выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий.  Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию. | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. |
| 7 |  |  | Бег 30 м с высокого и низкого старта. Удерживание тела в висе на перекладине (девочки), подтягивания на высокой перекладине (мальчики). Спортивная игра. | 1 | Как корректировать технику бега?  Что такое выносливость? | -бег 30 м на результат  - удержание тела в висе  -подтягивания на высокой перекладине | Уметь выбегать и преодолевать дистанцию с максимальной скоростью. Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений. | Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач.  Регулятивные: выделять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата. |
| 8 |  |  | Бег 60 м с высокого и низкого старта. Повторный бег 2х30, 2х60м. Подвижные игры. | 1 | Как корректировать технику бега? | -бег 60 м на результат | Уметь выбегать и преодолевать дистанцию с максимальной скоростью | Познавательные: ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения.  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся. | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата. |
| 9 |  |  | Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Спортивная игра. | 1 | Как правильно метать?  Как корректировать технику метания?  Как метать в цель? | -техника метания мяча на дальность  -строевые упражнения  -метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели | Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места. Демонстрировать вариативное использование упражнений в метании мяча на дальность | Познавательная: самостоятельно планировать пути достижения целей.  Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата. |
| 10 |  |  | Равномерный бег до 800 м. Метание малого мяча с места на дальность. Спортивная игра. | 1 | Как правильно метать?  Как корректировать технику метания?  Что такое ЧСС?  Как распределять силы на длинные дистанции? | - понятие ЧСС  -распределение сил на длинной дистанции  -техника метания мяча на дальность | Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча. Применять различные упражнения для развития выносливости. | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи.  Регулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия.  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений. | Проявлять выдержку, самообладание. |
| 11 |  |  | Метание малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Спортивная игра. | 1 | Как правильно метать?  Как корректировать технику метания? | - метание малого мяча на дальность с места  -метание малого мяча на дальность с разбега  -техника метания мяча | Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места.  Демонстрировать исполнение упражнений в метании мяча | Познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий  Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий  Коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |
| 12 |  |  | Метание малого мяча на дальность с разбега. Удержание тела в висе на перекладине (девочки); подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижные игры. | 1 | Как корректировать технику метания?  Что такое выносливость? | - техника метания мяча на дальность с разбега  - удержание тела в висе  -подтягивания на высокой перекладине | Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность с разбега | Познавательные: выделять учебные задачи  Регулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия  Коммуникативные: слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 13 |  |  | Метание малого мяча на дальность на оценку. Прыжок в длину с места. Специальные упражнения прыгуна. Спортивная игра. | 1 | Что такое прыжок в длину с места?  Какие существуют специальные упражнения прыгуна?  Как правильно выполнять прыжок в длину с места? | -метание мяча на дальность на результат  -прыжок в длину с места  -техника прыжка в длину | Уметь технически правильно выполнять метание малого мяча на дальность с разбега. Знать технику выполнения прыжков в длину с места | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 14 |  |  | Норматив на оценку – бег 30 м. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Строевые упражнения. | 1 | Как прыгать в длину с места?  Как корректировать технику прыжка? | -техника прыжка в длину с места  -строевые упражнения | Демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Принимать оперативно решение |
| 15 |  |  | Норматив на оценку – 60 м. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков. | 1 | Как корректировать технику прыжка в длину с места? | -техника прыжка в длину с места | Демонстрировать прыжок в длину с места. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные: планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 16 |  |  | Прыжок в длину с места на оценку. Бег в медленном темпе до 800 м. Спортивная игра. | 1 | Как корректировать технику прыжка в длину с места?  Как корректировать технику длительного бега? | -прыжок в длину с места  -бег на длинную дистанцию | Уметь выполнять прыжок в длину с места с максимальным результатом. Овладеть техникой длительного бега. | Познавательные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  Регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Осуществлять самоконтроль |
| 17 |  |  | Построения и перестроения. Челночный бег 3\*10 м. Спортивная игра. | 1 | Как выполнять перестроения?  Что такое челночный бег? | -построение и перестроение  -челночный бег | Знать технику выполнения челночного бега. | Познавательные: ставить новые задачи  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оценивать собствен­ные результаты |
| 18 |  |  | Челночный бег 3\*10 м. Бег в медленном темпе 400 метров. Спортивная игра. | 1 | Как правильно выполнять челночный бег?  как стартовать и финишировать?  Как двигаться по дистанции? | -челночный бег | Уметь технически правильно выполнять челночный бег. Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оценивать собствен­ные результаты |
| 19 |  |  | Челночный бег 3\*10 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Спортивная игра. | 1 | Как правильно выполнять челночный бег?  Как корректировать технику челночного бега? | -челночный бег | Уметь технически правильно выполнять челночный бег | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оценивать собствен­ные результаты |
| 20 |  |  | Челночный бег 3\*10 м на оценку. Бег 400 м в медленном темпе. Спортивная игра. | 1 | Как правильно выполнять челночный бег?  Как двигаться по дистанции? | -челночный бег | Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.  Демонстрировать технику челночного бега 3х10 м. | Познавательные: ставить новые задачи  Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. |
| 21 |  |  | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега и прыжков. Подведение итогов по легкой атлетике. | 1 | Как работать в команде? | -эстафеты  -прыжки  -бег | Уметь технически правильно выполнять весь изученный материал | Познавательные: ставить новые задачи  Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оценивать собствен­ные результаты |
| **Гимнастика** | | | | 20 |  | | | | |
| 22 |  |  | Техника безопасности на урока гимнастики № 112-36. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения. Развитие координации. | 1 | Как возникла гимнастика?  Что такое личная гигиена?  Как развивать координацию? | -история гимнастики  -строевые приемы  -ОРУ для развития координации | Знать историю возникновения гимнастики. Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях гимнастикой. Четко выполнять организующие команды и приемы. Осваивать упражнения по развитию координации. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные: контролировать свои действия  Коммуникативные:  уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | Изучать историю гимнастики |
| 23 |  |  | Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед, назад, в стороны. Кувырок вперед и назад с группировкой в упоре присев. | 1 | Как правильно выполнять перекат?  Как выполнять кувырок вперед и назад?  Что такое группировка? | -перекаты вперед-назад  -кувырок  -группировка | Четко выполнять строевые приемы. Знать технику выполнения кувырка вперед с группировкой. Выполнять перекаты. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  осуществлять самостраховку  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 24 |  |  | Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Отжимания в упоре лежа. | 1 | Как выполнить кувырок вперед, назад?  Что значит страховка и помощь?  Как развить силовые способности?  Как выполнять стойку на лопатках? | -перекаты вперед-назад  -кувырок  -группировка  -стойка на лопатках  -отжимания | Уметь правильно выполнять кувырок вперед с группировкой. Знать технику выполнения стойки на лопатках. | Познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  осуществлять самостраховку  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 25 |  |  | Построения и перестроения. Кувырок вперед ноги скрестно с поворотом на 180°. Стойка на лопатках. | 1 | Как выполнять перестроения?  Как выполнить кувырок вперед?  Как выполнить технически правильно стойку на лопатках? | - перестроение  -кувырок вперед  -стойка на лопатках | Уметь правильно выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. Четко выполнять строевые приемы. Демонстрировать технически правильно кувырок. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности  Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 26 |  |  | Кувырок вперед и назад на оценку. Гимнастический мост с поддержкой. | 1 | Как выполнить кувырок вперед, назад?  Что значит страховка и помощь?  Как выполнить «мост» из положения лежа?  Как развивать гибкость? | -кувырок вперед, назад  -гимнастический мост  -страховка  -гибкость | Уметь выполнять технически правильно кувырок вперед и назад. Знать технику выполнения гимнастического моста. Оказывать страховку и помощь во время занятий. | Познавательные: ставить новые задачи  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 27 |  |  | Гимнастический мост из положения лежа. Составление акробатических комбинаций. | 1 | Что значит страховка и помощь?  Как выполнить «мост» из положения лежа?  Что такое акробатическая комбинация? | -страховка  -гимнастический мост из положения лежа  -акробатическая комбинация | Уметь правильно выполнять гимнастический мост. Использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Максимально проявлять свои физические способности |
| 28 |  |  | Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса. | 1 | Что такое гибкость?  Как укрепить брюшной пресс?  Что такое акробатическая комбинация?  Как составить акробатическую комбинацию? | - гибкость  -пресс  -акробатическая комбинация  -страховка | Уметь правильно выполнять акробатический комплекс. Использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. Описывать и демонстрировать технику освоенных элементов. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные:  анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Коммуникативные формулировать, отстаивать свое мнение | Максимально проявлять свои физические способности |
| 29 |  |  | Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса. | 1 | Что такое гибкость?  Как укрепить брюшной пресс?  Что такое акробатическая комбинация?  Как составить акробатическую комбинацию? | - гибкость  -пресс  -акробатическая комбинация  -страховка | Уметь правильно выполнять акробатический комплекс. Использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. Описывать и демонстрировать технику освоенных элементов. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  соотносить свои действия с планируемыми результатами  Коммуникативные:  обсуждать содержание и результаты | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты |
| 30 |  |  | Построения и перестроения. Выполнение акробатического комплекса. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Как выполнять перестроения?  Как составить акробатическую комбинацию?  Как развить гибкость? | -перестроение  -акробатический комплекс  -страховка и помощь  -гибкость | Уметь правильно выполнять акробатический комплекс. Использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. | Познавательные:  овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные:  грамотно  излагать собственную точу зрения | Применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий |
| 31 |  |  | Выполнение акробатического комплекса на оценку. Прыжки на скакалке. | 1 | Как выполнить акробатический комплекс?  Что такое прыжки на скакалке?  Как развить выносливость скоростные способности? | -акробатический комплекс  -прыжки на скакалке  -скоростные способности  -выносливость | Уметь правильно выполнять акробатический комплекс. Демонстрировать прыжки на скакалке. | Познавательные:  владеть умениями выполнения прикладных упражнений  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные:  обсуждать содержание и результаты совместной деятельности | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |
| 32 |  |  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс | 1 | Что такое построение и перестроении, строевой шаг?  Как выполнять строевой шаг?  Как развить гибкость?  Какие упражнения укрепляю пресс? | -построение  -перестроение  -строевой шаг  -гибкость  -пресс | Знать и демонстрировать упражнения на развитие гибкости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. | Познавательные:  овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные:  уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |
| 33 |  |  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс | 1 | Что такое построение и перестроении, строевой шаг?  Как выполнять строевой шаг?  Как развить гибкость?  Какие упражнения укрепляю пресс? | -построение  -перестроение  -строевой шаг  -гибкость  -пресс | Знать и демонстрировать упражнения на развитие гибкости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. | Познавательные: самостоятельно  планировать пути достижения целей  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные:  ставить вопросы, обращаются за помощью | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 34 |  |  | Наклон вперед на оценку. Выполнение упражнений на равновесие. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. | 1 | Как развить гибкость?  Что такое равновесие?  Как укрепить брюшной пресс? | - равновесие  -пресс | Знать и демонстрировать изученные упражнения на развитие гибкости. | Познавательные:  овладеть знаниями о роли и значении физической культуры  Регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |
| 35 |  |  | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. | 1 | Что такое построение и перестроении, строевой шаг?  Как выполнять строевые упражнения?  Какие упражнения укрепляют пресс? | -строевые упражнения  -равновесие  -пресс | Знать и демонстрировать упражнения на развитие равновесия | Познавательные:  овладеть знаниями о значении гимнастики и упражнений для укрепления организма  Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество  Коммуникативные:  уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |
| 36 |  |  | Пресс за 30 секунд на оценку. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Как технически правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа?  Какие упражнения развивают гибкость? | -пресс  -гибкость | Выполнять поднимание туловища из положения лежа за определенное время. Описывать и демонстрировать упражнения для развития гибкости. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности  Коммуникативные:  слушать учителя, обсуждать услышанное | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 37 |  |  | Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Спортивные эстафеты. | 1 | Как выполнять прыжки на скакалке?  Что такое отжимания?  Как выполнять отжимания?  Какие существуют виды отжиманий? | -прыжки на скакалке  -отжимания в упоре лежа | Уметь выполнять прыжки на скакалке. Знать способы выполнения отжиманий. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |
| 38 |  |  | Шпагат и полушпагат. Гимнастический мост из положения стоя. Прыжки на скакалке. Спортивные эстафеты. | 1 | Что такое шпагат и полушпагат?  Как развить растяжку и гибкость?  Какие существуют способы прыжков на скакалке? | -шпагат  -полушпагат  -растяжка и гибкость  -прыжки на скакалке | Знать и описывать виды и технику выполнения шпагата. Демонстрировать упражнения на растяжку и гибкость. Знать способы прыжков на скакалке. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |
| 39 |  |  | Гимнастический мост из положения стоя. Прыжки на скакалке. | 1 | Как выполнять гимнастический мост из положения стоя?  Что такое страховка и помощь в выполнении упражнений?  Как развить гибкость?  Как выполнять прыжки на скакалке? | -гимнастический мост  -страховка  -гибкость  -прыжки на скакалке | Уметь выполнять гимнастический мост из положения стоя. Знать и демонстрировать упражнения для развития гибкости. Выполнять прыжки на скакалке. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  проявлять уважение к товарищам по команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | Проявлять активность, выдержку, самообладание |
| 40 |  |  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. | 1 | Что такое построение и перестроении, строевой шаг?  Как выполнять строевой шаг?  Как выполнять прыжки на скакалке? | -построение  -перестроение  -строевой шаг  -прыжки на скакалке | Выполнять и устранять типичные ошибки при выполнении строевых упражнений. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 41 |  |  | Подведение итогов по теме гимнастике. Спортивная игра. | 1 | Какие упражнения способствуют развитию гибкости, равновесия, координации движения? | -значение гимнастики  -гимнастические упражнения | Уметь технически правильно выполнять весь изученный материал. Знать и применять упражнения для укрепления осанки, брюшного пресса. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять самостоятельность, активность |
| **Баскетбол** | | | | **18** |  | | | | |
| 42 |  |  | Техника безопасности на уроках баскетбола №113-36. История возникновения баскетбола. Правила игры | 1 | Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке? | - техника безопасности  - история баскетбола  - техника передвижения  -имена выдающихся спортсменов | Изучить историю баскетбола. Соблюдать технику безопасности. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности  Коммуникативные:  слушать учителя, обсуждать услышанное | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 43 |  |  | Перемещения по площадке. Ведения мяча на месте и в движении | 1 | Как передвигаться по площадке? | -техника передвижения  -ведение мяча | Уметь передвигаться по площадке различными способами; вести мяч на месте и в движении. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |
| 44 |  |  | Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди | 1 | Как можно ловить  и передавать мяч? Как корректировать технику ловли и передачи мяча?  Как вести мяч? | -техника передвижения  -ловля и передача мяча на месте и в движении | Уметь вести мяч. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  планировать и регулировать свою деятельность  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |
| 45 |  |  | Передача мяча с отскоком от пола, двумя руками из-за головы. | 1 | Как можно ловить и передавать мяч? | -ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте и в движении | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах. Описывать технику передачи мяча. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные:  проявлять уважение к товарищам по команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | проявлять Активность, выдержку, самообладание |
| 46 |  |  | Техника обведения препятствий ведущей и неведущей рукой | 1 | Как выполнять обведение препятствий? | -ведение мяча  -обведение препятствий  -ведение мяча ведущей и неведущей рукой | Демонстрировать технику ведения мяча. Описывать технику ведения мяча. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  определять режим индивидуальной нагрузки  Коммуникативные: применять соответствующие понятия и термины | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 47 |  |  | Двойной шаг при броске в кольцо. Броски в кольцо после двойного шага. | 1 | Что такое двойной шаг?  Как выполнять бросок в кольцо после двойного шага? | -двойной шаг  -техника передвижения  -бросок в кольцо | Знать технику выполнения двойного шага при броске в кольцо. Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  регулировать физическую нагрузку  Коммуникативные:  применять соответствующие понятия и термины | Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |
| 48 |  |  | Двойной шаг при броске в кольцо. Броски в кольцо после двойного шага. Подведение итогов за I полугодие | 1 | Что такое двойной шаг?  Как выполнять бросок в кольцо после двойного шага? | -двойной шаг  -техника передвижения  -бросок в кольцо | Знать технику выполнения двойного шага при броске в кольцо. Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 49 |  |  | Броски в кольцо из различных позиций на поле. Бросок в кольцо после двойного шага. | 1 | Как выполнять броски в кольцо из разных позиций на поле?  Что такое двойной шаг?  Как выполнять бросок в кольцо после двойного шага? | -двойной шаг  -броски в кольцо  -техника передвижения | Знать технику выполнения двойного шага при броске в кольцо. Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. Демонстрировать броски в кольцо с разных позиций на поле. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 50 |  |  | Бросок в кольцо после двойного шага. Обведение препятствий. Обучение штрафному броску. | 1 | Как выполнять бросок в кольцо после двойного шага?  Как обводить препятствия?  Что такое штрафной бросок? | -двойной шаг  -препятствия  -штрафной бросок | Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. Знать технику и демонстрировать штрафной бросок. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять силу воли, самообладание, выдержку |
| 51 |  |  | Штрафной бросок. Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Что такое штрафной бросок?  Как выполнять штрафной бросок?  По каким правилам играют в баскетбол? | -штрафной бросок  -двойной шаг  -правила | Демонстрировать бросок в кольцо после двойного шага. Знать технику и демонстрировать штрафной бросок. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Проявлять силу воли, самообладание, выдержку |
| 52 |  |  | Норматив на оценку – броски в кольцо одной и двумя руками. Действия защитника. Учебная игра. | 1 | Как выполнять броски в кольцо? Какие способы бросков в кольцо существуют? Что такое действия в защите? По каким правилам играют в баскетбол? | -броски в кольцо  -защита  -правила | Выполнять броски в кольцо изученными способами на точность. Знать действия в защите. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе  Коммуникативные: проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде | Владеть способами спортивной деятельности |
| 53 |  |  | Обучение броскам в кольцо из-под щита. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. | 1 | Что такое броски в кольцо из-под щита? Как выполнять, выполнять броски в кольцо из-под кольца?  Как корректировать технику выполнения ведения мяча? | - бросок в кольцо из-под щита  -ведение мяча | Знать технику бросков мяча в кольцо из-под щита. Знать технику и демонстрировать ведение мяча правой и левой рукой изученными способами. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 54 |  |  | Техника броска одной рукой в движении. Обведение препятствий. Броски мяча из-под щита. | 1 | Как выполнять бросок одной рукой?  Как обводить препятствия?  Как выполнять броски из-под щита? | - броски мяча  -обведение препятствий | Описывать и демонстрировать технику бросков мяча из-под щита. Выполнять обведение препятствий. | Познавательные:  выполнять контрольные упражнения  Регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | Владеть способами спортивной деятельности |
| 55 |  |  | Норматив на оценку – бросок в кольцо из-под щита справа и слева. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Как корректировать технику выполнения броска из-под щита? | -броски мяча из-под щита  -техника ведения мяча | Выполнять броски мяча в кольцо из-под щита на результат. Демонстрировать ведение и передачу мяча различными способами. | Познавательные:  планировать формы занятий  Регулятивные: организовывать места занятий  Коммуникативные:  обсуждать содержание совместной деятельности | Уметь организовывать свою деятельность |
| 56 |  |  | Броски с разных точек на поле. Перехват мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Как выполнять броски в кольцо из разных позиций на поле?  Что такое перехват мяча?  Как выполнять штрафной бросок? | -броски в кольцо  -техника передвижения  -вырывание и выбивание мяча  -штрафной бросок | Демонстрировать броски в кольцо с разных позиций на поле. Описывать технику перехвата мяча. Описывать и выполнять штрафной бросок. | Познавательные:  использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | Уметь организовывать свою деятельность |
| 57 |  |  | Броски мяча в кольцо после двойного шага. Передача мяча двумя руками в движении в парах. | 1 | Как корректировать технику выполнения бросков в кольцо после двойного шага?  Как выполнять передачи мяча двумя руками в движении? | -двойной шаг  -броски в кольцо  -передачи мяча | Описывать и демонстрировать броски мяча в кольцо после двойного шага. Выполнять передачи мяча двумя руками в движении в парах. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий  проявлять интерес к новому учебному материалу | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |
| 58 |  |  | Штрафной бросок. Ловля – передача мяча в парах и тройках на месте, в парах – в движении. | 1 | Как корректировать технику выполнения штрафных бросков?  Как выполнять передачи мяча на месте и в движении? | -штрафной бросок  -передача мяча  -жесты судьи | Описывать и выполнять штрафной бросок. Демонстрировать передачу мяча изученными способами. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |
| 59 |  |  | Эстафеты с элементами баскетбола. Подведение итогов по теме баскетбол. | 1 | Что значит тактика игры?  Какие существуют тактики защиты и нападения? | -варианты ведения мяча  -передачи мяча | Демонстрировать ведение и передачи и ведение мяча. Описывать тактические действия. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |
| **Волейбол** | | | | **19** |  | | | | |
| 60 |  |  | Т.Б. на занятиях по волейболу №114-36. История возникновения и развития волейбола. Правила игры. | 1 | Кто придумал волейбол?  Как играют в волейбол? | -правила техники безопасности на уроках волейбола  - история волейбола  - основные приемы игры | Знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов.  Владеть основными приемами игры в волейбол | Познавательные: использовать  приемы решения поставленных задач.  Регулятивные:  контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности.  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Проявлять интерес к новому учебному материалу. |
| 61 |  |  | Стойка волейболиста, перемещение по полу. Прием мяча снизу и сверху. Работа с мячом возле стены. | 1 | Как играют в волейбол?  Какие существуют виды приема мяча? | - стойки игрока  - перемещение в стойке  - ходьба, бег и выполнение заданий  - имена выдающихся спортсменов  -прием мяча сверху и снизу | Овладеть стойками игрока.  Описывать и выполнять основные способы передвижения.  Выполнять специально подобранные упражнения.  Знать имена выдающихся волейболистов.  Выполнять прием мяча. | Познавательные:  ставить новые учебные  Регулятивные:  контролировать свои действия  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий. | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 62 |  |  | Прием и передача мяча сверху и снизу. Работа с мячом возле стены, самостоятельно и в парах. | 1 | Как корректировать технику передвижения?  Что значит передача мяча сверху, снизу двумя руками?  Что такое ловкость? | - ходьба, бег и выполнение заданий  - передача мяча сверху двумя руками  Передача мяча снизу двумя руками  - упражнения для развития двигательной ловкости | Описывать и выполнять основные способы передвижения.  Осваивать технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками.  Выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  контролировать свои действия  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 63 |  |  | Прием и передача мяча сверху и снизу. Работа с мячом в парах, тройках, кругу. | 1 | Что значит передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах, тройках кругу?  Что такое сила? | - передача мяча сверху двумя руками над собой  -передача мяча снизу двумя руками над собой.  - упражнения для развития силы рук | Выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях.  Осваивать технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками.  Выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук. | Познавательные:   ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия, устранять ошибки.  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий. | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 64 |  |  | Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | 1 | Как выполнять передачу мяча через сетку?  Что такое подача?  Как выполнять нижнюю прямую подачу? | -передача мяча  -нижняя прямая подача  -пионербол | Осваивать технику передачи мяча через сетку. Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 65 |  |  | Прием и передача мяча сверху на оценку. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?  Как выполнять нижнюю прямую подачу? | -передача мяча двумя руками сверху  -нижняя прямая подача  -пионербол | Выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Овладеть терминологией. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленными задачами  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 66 |  |  | Совершенствование нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать подачу?  По каким правилам играют в волейбол?  Как выполнять верхнюю прямую подачу?  Как корректировать технику передачи мяча через сетку? | -нижняя прямая подача  -верхняя прямая подача  -передача мяча двумя руками  -правила волейбола | Описывать и выполнять нижнюю прямую подачу. Выполнять и объяснять правила игры. Осваивать комбинации по технике владения мячом. | Познавательные:  выделять учебные задачи, использовать  приемы решения поставленных задач  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 67 |  |  | Прием и передача мяча изученными способами. Обучение отбиванию мяча в прыжке. Перемещение по площадке. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику передачи мяча двумя руками?  Как выполнять отбивание мяча в прыжке?  Как перемещаться по площадке? | -варианты передвижения игрока  -передача мяча двумя руками  -отбивание мяча в прыжке  -перемещение по площадке | Осваивать комбинации по технике передвижения и овладения мячом. Выполнять передачу мяча изученными способами. Осваивать технику отбивания мяча в прыжке. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  контролировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять интерес к новому учебному материалу |
| 68 |  |  | Прием и передача мяча снизу на оценку. Нижняя прямая подача. | 1 | Как корректировать технику передачи мяча снизу двумя руками?  Как выполнять нижнюю прямую подачу? | -передача мяча двумя руками снизу  -нижняя прямая подача  -пионербол | Выполнять передачу мяча двумя руками снизу. Описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Овладеть терминологией. | Познавательные:  ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия  Регулятивные:  соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки  Коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,  управлять своими эмоциями | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 69 |  |  | Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Отбивание мяча в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Как корректировать технику верхней и нижней прямых подач?  Как выполнять отбивание мяча в прыжке?  По каким правилам играют в волейбол? | -отбивание мяча в прыжке  -перемещение по площадке  -верхняя прямая подача  -нижняя прямая подача  -правила игры | Осваивать комбинации по технике передвижения и овладения мячом. Осваивать технику отбивания мяча в прыжке.  Описывать и выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча. | Познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности,  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты |
| 70 |  |  | Нижняя прямая подача на оценку. Передача мяча через сетку в парах. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать нижнюю прямую подачу?  Как выполнять передачу мяча через сетку?  По каким правилам играют в волейбол? | -нижняя прямая подача  -передача мяча через сетку  -правила игры | Выполнять нижнюю прямую подачу на результат. Описывать и выполнять передачу мяча через сетку. Знать правила игры. | Познавательные: анализировать двигательные действия  Регулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действие  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 71 |  |  | Перемещение по площадке во время игры. Передача мяча изученными способами (на месте и в движении). Учебная игра. | 1 | Как корректировать технику передачи мяча? | -варианты передвижения игрока  -передача мяча  -правила игры | Описывать передвижение игроков по площадке. Описывать и выполнять передачу мяча. Знать правила игры. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 72 |  |  | Взаимодействие игроков на поле в процессе игры. Нижняя прямая подача в указанные зоны. | 1 | Что такое взаимодействие игроков на поле?  Как выполнять нижнюю подачу в указанных зоны? | -тактика игры  -нижняя прямая подача | Уметь взаимодействовать в процессе игры. Выполнять нижнюю прямую подачу в указанные зоны. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  планировать свои действия в соответствии с учебной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 73 |  |  | Прием и передача мяча в парах на оценку. Передача мяча со сменой расстояния. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать прием и передачу мяча?  Какие правила игры? | -прием и передача мяча  -правила игры | Выполнять прием и передачу мяча в парах на результат. Демонстрировать прием и передачу мяча в парах со сменой расстояния. Играть по правилам. | Познавательные: использовать  общие приёмы решения задач  Регулятивные:  уважать соперника  Коммуникативные: управлять своими эмоциями | Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |
| 74 |  |  | Верхняя и нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку изученными способами. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику верхней и нижней прямых подач?  По каким правилам играют в волейбол? | -верхняя прямая подача  -нижняя прямая подача  -передача мяча  -правила игры | Осваивать комбинации по технике передвижения и овладения мячом. Осваивать технику передачи мяча через сетку.  Описывать и выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  уметь работать в команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |
| 75 |  |  | Работа с мячом через сетку. Блок. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Что такое блок?  Как выполнять нападающий удар? По каким правилам играют в волейбол? | -прием и передача мяча  -блок  -нападающий удар  -правила игры | Выполнять прием и передачу мяча изученными способами. Описывать технику выполнения блока и нападающего удара. Играть по правилам. | Познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  уметь работать в команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |
| 76 |  |  | Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу (самостоятельно, в парах, в кругу). Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику выполнения приема и передачи мяча? | -прием и передача мяча  -правила игры | Выполнять прием и передачу мяча изученными способами. | Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Регулятивные:  уметь работать в команде  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |
| 77 |  |  | Верхняя и нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку изученными способами. Игра в пионербол. | 1 | Как корректировать технику верхней и нижней прямых подач?  По каким правилам играют в волейбол? | -верхняя прямая подача  -нижняя прямая подача  -передача мяча  -правила игры | Осваивать комбинации по технике передвижения и овладения мячом. Осваивать технику передачи мяча через сетку.  Описывать и выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча. | Познавательные:  владеть широким арсеналом двигательных действий  Регулятивные:  владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  Коммуникативные: использовать знаковые таблицы | Владеть знаниями по организации занятий по бадминтону |
| 78 |  |  | Подведение итогов по теме волейбол. Подведение итогов за 3 четверть. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Какие правила игры в волейбол? | -правила игры | Демонстрировать прием и передачу мяча. Описывать и выполнять нижнюю прямую подачу. Играть по правилам. | Познавательные:  анализировать двигательные действия  Регулятивные:  контролировать свою деятельность, оказывать помощь  Коммуникативные:  вести диалог по основам организации | Оценивать ситуацию, принимать решение |
| **Футбол** | | | | **15** |  | | | | |
| 79 |  |  | ТБ на уроках по футболу №115-36. История развития, возникновения, правила игры, знаменитые футболисты России. | 1 | Кто придумал футбол?  По каким правилам играть в футбол? | -техника безопасности  -история возникновения футбола  -правила игры  -знаменитые футболисты | Соблюдать технику безопасности на уроках по футболу. Знать историю возникновения футбола, правила игры, выдающихся футболистов России. | Познавательные:  осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  Регулятивные:  выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме  Коммуникативные:  проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | Ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и |
| 80 |  |  | Прием и передача мяча в парах. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. | 1 | Как выполнять передачу мяча?  Какие существуют способы остановки мяча? | -прием и передача мяча  -остановка | Описывать и демонстрировать прием и передачу мяча. Выполнять остановку мяча. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  контролировать свою деятельность, оказывать помощь  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Применять умения и навыки в самостоятельной работе |
| 81 |  |  | Техника передвижения бегом с прыжками и остановками. Ведение мяча с обведением препятствий. Работа с мячом в парах и тройках. | 1 | Что такое техника передвижения в футбол?  Как выполняется ведение мяча?  Как выполнять передачу мяча? | -техника передвижения  -ведение мяча  -передача и остановка мяча | Описывать технику передвижения бегом с прыжками и остановками. Демонстрировать ведение мяча с обведением препятствий. | Познавательные: анализировать двигательные действия,  Регулятивные:  владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  Коммуникативные: взаимодействовать с партнером | Оценивать ситуацию, принимать решение |
| 82 |  |  | Прыжки в длину с места. Удары по неподвижному мячу внешней и внутренней частями подъема. Жонглирование мячом. | 1 | Как выполнять удары по мячу?  Какие существуют виды жонглирования мячом? | -прыжок в длину с места  -удары по мячу  -жонглирование мячом | Выполнять прыжки в длину с места. Описывать и выполнять удары по неподвижному мячу внешней и внутренней частями подъема. Знать и демонстрировать виды жонглирования мячом. | Познавательные:  ставить новые задачи  Регулятивные:  контролировать свою деятельность, оказывать помощь  Коммуникативные:  участвовать в диалоге | Владеть способами игровой деятельности |
| 83 |  |  | Ведение мяча с обведением препятствий. Прием и передача мяча. Бег с максимальной скоростью до 50 м. подвижные игры и эстафеты. | 1 | Как выполняется ведение мяча?  Как выполнять передачу мяча? | -ведение мяча  -передача и остановка мяча  -обведение препятствий | Демонстрировать ведение мяча с обведением препятствий. Описывать и демонстрировать прием и передачу мяча. | Познавательные:  разбирать игровые ситуации  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе  игровых действий | Оценивать ситуацию, принимать решение |
| 84 |  |  | Норматив на оценку – передача мяча с места на точность партнеру. Прыжки с имитацией удара головой. Учебная игра. | 1 | Как корректировать технику выполнения передачи мяча?  По каким правилам играют в футбол? | -передачи мяча  -правила игры  -техника безопасности | Выполнять передачи мяча на точность. Играть по правилам. | Познавательные:  разбирать игровые ситуации  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе  игровых действий | Оценивать ситуацию, принимать решение |
| 85 |  |  | Челночный бег. Ведение мяча со сменой направления движения. Прыжки в длину с места. Двухсторонняя игра. | 1 | Что такое челночный бег?  Как выполнять ведение мяча со сменой направления движения?  Как выполнять прыжок в длину с места?  По каким правилам играют в футбол? | -челночный бег  -ведение мяча  -прыжок в длину с места  -правила игры | Описывать и демонстрировать ведение мяча со сменой направления движения. Играть по правилам. | Познавательные:  ставить и формулировать учебные задачи  Регулятивные:  оценивать правильность выполнения измерений  Коммуникативные:  ставить вопросы, обращаются за помощью | Измерять и оформлять личные результаты |
| 86 |  |  | Остановка летящего мяча. Жонглирование мячом. Удары по воротам с разных точек. Учебная игра. | 1 | Как выполнять остановку летящего мяча? Как жонглировать мячом?  Как выполнять удары по воротам с разных точек? | -остановка мяча  -жонглирование мячом  -удары по воротам  -правила игры | Выполнять остановку летящего мяча. Демонстрировать разновидности жонглирования мячом. Выполнять удары по воротам. Играть по правилам. | Познавательные  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |
| 87 |  |  | Техника передвижения с мячом. Прием и передача мяча в парах. Учебная игра. | 1 | Как корректировать технику передвижения с мячом?  Как выполнять прием и передачу мяча? | -техника передвижения  -прием и передача мяча  -правила игры | Описывать технику передвижения с мячом. Выполнять прием и передачу мяча. Знать правила игры. | Познавательные:  ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |
| 88 |  |  | Норматив на оценку – удары по воротам. Действия в нападении. Челночный бег. Понятие аут. Учебная игра. | 1 | Как корректировать технику выполнения ударов по воротам?  Какие действия в нападении?  Что такое аут? | -удары по воротам  -нападение  -челночный бег  -аут  -правила игры | Выполнять удары по воротам. Как действовать в нападении. Знать что такое аут. Играть по правилам. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |
| 89 |  |  | Атака соперника, отбирание мяча. Ускорения и рывки с мячом. Вбрасывание мяча. Подвижные игры. | 1 | Как атаковать соперника и отбирать мяч?  Что такое вбрасывание мяча на поле? | -атака  -вбрасывание мяча | Описывать тактику атаки соперника. Выполнять вбрасывание мяча на поле. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |
| 90 |  |  | Удары по воротам с разной дистанции. Техника передвижения бегом с остановками. Жонглирование мячом. | 1 | Как жонглировать мячом?  Как выполнять удары по воротам с разной дистанции? | -жонглирование мячом  -удары по воротам  -правила игры  -техника передвижения | Демонстрировать разновидности жонглирования мячом. Выполнять удары по воротам. Демонстрировать технику передвижения бегом с остановками. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |
| 91 |  |  | Челночный бег. Групповые действия в защите и нападении. Отбирание мяча. Двухсторонняя игра. | 1 | Что такое групповые действия в защите и нападении?  Как отбирать мяч?  По каким правилам играют в футбол? | -групповые действия  -защита и нападение  -челночный бег  -правила игры | Описывать технику групповых действий в защите и нападении. Выполнять отбирание мяча. Играть по правилам. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |
| 92 |  |  | Прыжки и имитация удара головой. Вбрасывание мяча. Тактика игры вратаря. Учебная игра. | 1 | Как выполнять удары головой?  Что такое вбрасывание мяча?  Какая тактика игры вратаря? | -вбрасывание мяча  -тактика  -правила игры | Выполнять прыжки с имитацией удара головой. Демонстрировать вбрасывание мяча. Описывать тактику игры вратаря. Знать правила игры. | Познавательные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |
| 93 |  |  | Подведение итогов по теме футбол. Двухстороння игра | 1 | Как играть в футбол? | -правила игры  -тактика игры | Знать правила игры в футбол. Играть по правилам. | Познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  составлять план и последовательность действий моделировать игровые ситуации Коммуникативные:  вести диалог по основам организации | Принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества |
| **Кроссовая подготовка** | | | | **9** |  | | | | |
| 94 |  |  | Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. | 1 | Что такое оздоровительный бег?  Как легкоатлетические упражнения влияют на развитие человека?  Какая техника дыхания при беге? | -оздоровительный бег  -техника дыхания  - бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр | Характеризовать технику оздоровительного бега. Знать технику дыхания при беге. Соблюдать технику безопасности. | Познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  Регулятивные:  соблюдать технику безопасности  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |
| 95 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой до 6 минут. Спортивные игры. | 1 | Что такое специальные беговые упражнения?  Как корректировать технику бега?  Как определить величину нагрузки? | -специальные беговые упражнения  -техника бега  -величина нагрузки  -утомление | Выполнять специальные беговые упражнения. Сочетать бег с ходьбой. | Познавательные:  выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу |
| 96 |  |  | Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой до 8 минут. Спортивные игры. | 1 | Что такое специальные беговые упражнения?  Как корректировать технику бега?  Как определить величину нагрузки? | -специальные беговые упражнения  -техника бега  -величина нагрузки  -утомление | Выполнять специальные беговые упражнения. Сочетать бег с ходьбой. | Познавательные:  выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные:  владеть навыками контроля и оценки своей деятельности  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 97 |  |  | Равномерный медленный бег до 8 минут. Техника дыхания при беге на длинные дистанции. Спортивные игры. | 1 | Как распределять силы при беге на длинные дистанции?  Что такое ЧСС?  Как корректировать технику бега? | -дыхание  -техника бега  -ЧСС | Знать технику дыхания при беге на длинные дистанции. Распределять силы при беге. | Познавательные: анализировать двигательные действия  Регулятивные:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей |
| 98 |  |  | Равномерный медленный бег до 10 минут. Работа над равномерностью движения по дистанции. Спортивные игры. | 1 | Как распределять силы при беге на длинные дистанции? | -равномерность движения  -дыхание | Знать технику дыхания при беге на длинные дистанции. Распределять силы при беге. | Познавательные:  выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 99 |  |  | Бег 1000 м без учета времени. Эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 | Как корректировать технику бега?  Как распределять силы при беге? | -техника бега  -дыхание | Распределять силы при беге. Выполнять беговые упражнения. Преодолевать дистанцию. | Познавательные:  выявлять и устранять характерные ошибки  Регулятивные:  выбирать индивидуальный режим нагрузки  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости |
| 1  0  0 |  |  | Бег в сочетании с ходьбой до 10 минут. Техника дыхания при беге на длинные дистанции. | 1 | Как распределять силы при беге на длинные дистанции?  Что такое ЧСС?  Как корректировать технику бега? | -дыхание  -техника бега  -ЧСС | Знать технику дыхания при беге на длинные дистанции. Распределять силы при беге. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи,  Регулятивные:  выбирать индивидуальный режим нагрузки  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оце­нивать собствен­ные результаты |
| 1  0  1 |  |  | Бег 1000 м без учета времени. Подвижные и спортивные игры. | 1 | Как корректировать технику бега?  Как распределять силы при беге? | -техника бега  -дыхание | Распределять силы при беге. Выполнять беговые упражнения. Преодолевать дистанцию. | Познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  Регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки  Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | Прояв­лять максимально физические качества и оце­нивать собствен­ные результаты |
| 1  0  2 |  |  | Подведение итогов за 4 четверть и за год. Подвижные и спортивные игры. | 1 | Как корректировать технику бега?  Как определить величину нагрузки?  Как легкоатлетические упражнения влияют на развитие человека? | -техника бега  -величина нагрузки  -легкоатлетические упражнения | Корректировать технику бега. Выполнять беговые упражнения. Знать значение легкоатлетических упражнений. | Познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задач  Регулятивные:  планировать свои действия  Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты |