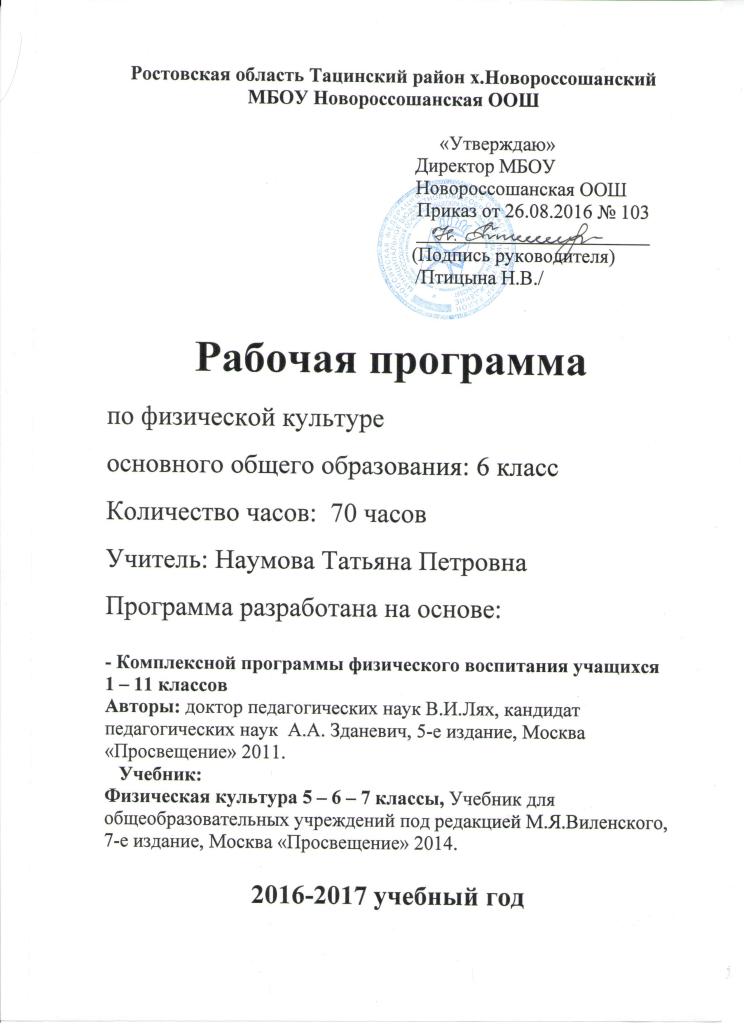
****

**Пояснительная записка**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г . № 329 –ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными вилами спорта в свободное время;

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

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности. взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решении вышеназванных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов **демократизации и гуманизации** в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоении было положено соблюдение **дидактических правил** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу **формирования целостного мировоззрения** учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.  
 **Планируемый результат** – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

**Виды контроля:**

* Предварительный: проводится в начале учебного года.
* Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
* Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
* Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
* Итоговый: проводиться в конце учебного года.

**Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуры в 6 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарт основного общего образования;
* концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* закона «Об образовании Российской федерации»
* федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 №889.

**Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из рас­чёта 2часа в неделю (в 6 классе – 70 часов).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение формулировать, агрументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.*

***В области познавательной культуры***

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейший условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физичского развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

* умение 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 предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).   
**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**  Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуаьные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. 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).  Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Прикладно – ориентированная подготовка***. Прикладно – ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности***. Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика***. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | | | | Тема урока | | Тип урока | Вид контроля | Элементы содержания | Планируемые результаты (личностные и метапредметные ) | | | | |
| план | | | факт | Предметные | | метапредметные | | Личностные УУД |
|  | **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | | |  | Обучение технике высокого старта. История зарождения олимпийского движения в России. | | Вводный | Текущий | Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Изучают историю легкой атлетики, зарождения олимпийского движения в России.  Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться  за помощью | | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 2 |  | | |  | Закрепление технике стартового разгона. | | Комбинированный | Текущий | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** *инициативное сотрудничество*– ставить вопросы, обращаться  за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) |
| 3 |  | | |  | Закрепление технике бега по дистанции. | | Комбинированный | Текущий | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | | **Р:** *планирование* выбирать действия в соответствии  с поставленной  задачей и условиями  ее реализации. **П:** *обще учебные* –самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  задач. | | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 4 |  | | |  | Совершенствование технике эстафетного бега. | | Совершенствование | Текущий | Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс и результат  деятельности. **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное  мнение и позицию | | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 5 |  | | |  | Совершенствование технике высокого старта. | | Контрольный | Мальчики: 10.0; 10.4; 10.8.  Девочки  10.4; 10.8; 11.2. | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании  способа  решения задачи. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** *планирование учебного  сотрудничества -* задавать  вопросы,  обращаться за помощью. | | *Смыслообразование*– мотивация, самооценка на основе критериев успешной  учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация*– навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить  правильное решение |
| 6 |  | | |  | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | Применяют прыжковые упражнения. | | **Р:** *контроль и самоконтроль*– отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач. **К:** *планирование учебного* *сотрудничества*  –задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения | | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 7 |  | | |  | Обучение технике метания мяча. | | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдают правила безопасности. | | **Р:** *планирование* – определять  общую цель и пути  ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее эффективные способы решения  задач; Контролировать и оценивать  процесс в результате своей  деятельности. **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |
| 8 |  | | |  | Закрепление техники разбега и отталкивания. | | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат  действия; *прогнозирование*– предвосхищать результаты. **П:** *общеучебные* ориентироваться в разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать  ход деятельности  при решении проблем. **К:** *взаимодействие*  формулировать собственное мнение, слушать  собеседника; *управление  коммуникацией* разрешать конфликты  на основе учета интересов  и  позиции всех участников | | *Нравственно-этическая ориентация* –навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 9 |  | | |  | Закрепление технике разбега в метание. | | Комбинированный | Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 10 |  | | |  | Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. | | Учетный | Мальчики: 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00- 2.60 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** *общеучебные* ориентироваться  в разнообразии способов решения  задач. **К:***инициативное сотрудничество* –формулировать свои затруднения | | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 11 |  | | |  | Совершенствование технике метания мяча. | | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдают правила безопасности. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* –различать способ и результат действия. **П:** *общеучебные* –выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных задач. **К:** *взаимодействие* – вести устный  диалог по технике прыжка | | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |
| 12 |  | | |  | Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции. | | Комбинированный | Текущий | Бег 1000 м . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | **Р:** *планирование* –выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | | *Самоопределение* – осознание  своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение  к истории и культуре других  народов |
| 13 |  | | |  | Сдача контрольного норматива. | | Комбинированный | Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20. | Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия   физическими упражнениями,   подвижными и спортивными играми.  **К:** *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за  помощью | | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| **Спортивные игры (15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | |  | |  | | Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам. | Изучение нового материала | Текущий | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности. | | **Р:** *планирование* – выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **П:** *общеучебные*– узнавать, называть и определять объекты и явления  в соответствии с содержанием  учебного материала.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее  достижения; договариваться  о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределение* – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 15 | |  | |  | | Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. | Комбинированный | Текущий | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *целеполагание*–удерживать  учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь  для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **П:** *общеучебные* -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во  взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*–уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 16 | |  | |  | | Закрепление технике передачи мяча двумя руками от груди. | Совершенствование | Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии   в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **П:** *общеучебные* – ставить и  формулировать проблемы.  **К:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность;  использовать речь для регуляции  своего действия | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |
| 17 | |  | |  | | Обучение технике ведения мяча. | Обучение | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную; *контроль и  самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **П:** *общеучебные* -выбирать  наиболее эффективные решения поставленной  задачи.  **К:** *взаимодействие* – формулировать  собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях |
| 18 | |  | |  | | Закрепление технике ведения мяча. | Комбинированный |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его   результат; *коррекция* вносить  дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **П:** *общеучебные* –осуществлять   рефлексию способов и условий действий; узнавать,  выделять и использовать в действиях.  **К:** *взаимодействие* – вести  устный  диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 19 | |  | |  | | Совершенствование техники ведения мяча. | Комбинированный | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Ре:** *целеполагание*формулировать учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **П:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить,  формулировать и решать проблемы.  **К:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы; *управление  коммуникацией* –координировать и принимать различные позиции во  взаимодействии | *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |
| 20 | |  | |  | | Совершенствование техники передачи мяча. | Комбинированный | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* ставить  вопросы  и обращаться  за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 21 | |  | |  | | Совершенствование техники ведения мяча. | Комбинированный | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* –ставить вопросы, обращаться  за помощью | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 22 | |  | |  | | Обучение технике броска мяча. | Комбинированный | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.  **П:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.  **К:** *управление коммуникацией* –  осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23 | |  | |  | | Закрепление техники броска мяча. | Комбинированный | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры . | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *целеполагание*формулировать учебную задачу  в сотрудничестве с учителем.  **П:** *общеучебные* –выбирать наиболее   эффективные способы решения  задачи.  **К:**  *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во  взаимодействии  для решения задач | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 24 | |  | |  | | Совершенствование техники броска мяча. | Комбинированный | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **П:** *общеучебные* – применять правила   и пользоваться инструкциями .  **К:***управление коммуникацией* – координировать и принимать  различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 25 | |  | |  | | Обучение тактике свободного нападения. | Обучение | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | | **Р:** *планирование* выполнять действия в соответствии споставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические   средства, в том числе модели  и схемы, для решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за  помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование*– самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| 26 | |  | |  | | Закрепление тактики свободного нападения. | Комбинированный | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | | **Р:** *планирование* выбирать  действия в соответствии  с поставленной Задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать   свои затруднения. | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 27 | |  | |  | | Совершенствование тактики свободного нападения. | Комбинированный | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*  применять установленные  правила в планировании способа  решения.  **П:** *общеучебные* ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  **К:** *планированиеучебного сотрудничества*– слушать собеседника, задавать  вопросы; использовать речь | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 28 | |  | |  | | Обучение технике позиционного нападения. | Обучение | Текущий | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила | | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при решении задач.  **П:** *общеучебные* - узнавать, называть и определять объекты и явления   окружающей действительности в соответствии с содержанием   учебных предметов.  **К:** *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | *Нравственно-этическаяориентация –*уважительноеотношение кчужому мнению |
|  | | | **Гимнастика (21 час)** | | | | | | | | | | | |
| 29 | |  | |  | | Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья. | Изучение нового материала | Текущий | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |
| 30 | |  | |  | | Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль  по результату.  **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать   и решать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 31 | |  | |  | | Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей. | Совершенствование ЗУН | Оценка техники выполнения упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные  правила в контроле способа  решения.  **П:** *общеучебные* –ставить  и формулировать проблемы.  **К:** *планирование учебного*  *сотрудничества* –договариваться  о распределении функций | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 32 | |  | |  | | Сдача контрольного норматива. | Учетный | Мальчики: 7-4-1  Девочки 13-11-3 | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев ( девочки ). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения  действия и его результата.  **П:** *общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.  **К:** *планирование учебного*  *сотрудничества* –определять   общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 33-34 | |  | |  | | Обучение технике акробатики. | Изучение нового материала | Текущий | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения  на основе его оценки и учета  сделанных ошибок.  **П:** *общеучебные* –ориентироваться  в разнообразии способов  решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей  действительности   в соответствии  с содержанием учебного предмета.  **К:** *взаимодействие* формулировать собственное мнение  и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка наоснове критериевуспешной учебнойдеятельности |
| 35 | |  | |  | | Закрепление технике акробатики. | Комплексный | Текущий | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | | **Р:** *планирование* –составлять план и последовательность действий.  **П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из   различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию |
| 36 | |  | |  | | Совершенствование техники акробатики. | Комплексный | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | | **Р:** *оценка* –устанавливать  соответствие полученного   результата поставленной  цели.  **П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной  и письменной форме.  **К:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование*– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им. |
| 37 | |  | |  | | Совершенствование техники акробатики. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **П:** *общеучебные* –осознанно и   произвольно строить сообщения в устной форме.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* –определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 38 | |  | |  | | Совершенствование техники акробатики. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | | **Р:** *оценка* – устанавливать   соответствие полученного результата поставленной цели.  **П:** *общеучебные* –узнавать,  называть и определять объекты   и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать  собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе |
| 39 | |  | |  | | Совершенствование техники акробатики. | Учетный | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного  результатапри решении задачи.  **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 40 | |  | |  | | Развитие гибкости | совершенствование | текущий | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | | **Р:** *коррекция –*адекватно   воспринимать предложения учителей, родителей и других   людей по исправлению ошибок.  **П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **К:** *инициативное сотрудничество* -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 41 | |  | |  | | Прыжки «змейкой» через скамейку. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | совершенствование | текущий | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | | **Р:** *контроль* –контролировать   и оценивать процесс и результат деятельности;  *коррекция*устанавливать соответствие полученного  результата поставленной цели.  **П:** *общеучебные* -уметь  применять полученные знания  в различных вариантах.  **К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью  и задавать вопросы | *Нравственно-этическая ориентация –*этические потребности, ценности, чувства |
| 42 | |  | |  | | Развитие силовых способностей | комплексный | Корректировка техники | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | | Корректировка техники выполнения упражнений | | **Р:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей  и других людей по  исправлению допущенных   ошибок.  **П:** *общеучебные* -самостоятельно  создавать алгоритмы деятельности   при решении проблем различного характера.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование*– адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 43 | |  | |  | | Развитие координационных способностей | комплексный | текущий | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | | Уметь прыгать на скакалке. Выполнять эстафеты | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые изменения   в действие  последнего  завершения на основе  оценки учета сделанных   ошибок; *оценка* –устанавливать соответствие   полученного результата   поставленной цели.  **П:** *общеучебные* –использовать   общие приемы решения задач.  **К:** *управление коммуникацией* – координировать  и принимать   различные позиции во взаимодействии, контролировать  и оценивать процесс   и результат  действия | *Нравственно-этическаяориентация –*навыкисотрудничества вразных ситуациях,умение несоздавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Спортивные игры (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | |  | |  | | Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям. | Совершенствование | Текущий | Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета  сделанных ошибок.  **П:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов  решения задач; узнавать, называть и определять  объекты и явления окружающей действительности  в соответствии с содержанием  учебного предмета.  **К:** *взаимодействие* формулировать собственное мнение и позицию;*инициативное сотрудничество* – формулировать свои  затруднения | *Смыслообразование*– самооценка наоснове критериевуспешной учебнойдеятельности |
| 45 | |  | |  | | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | Обучение | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *планирование* –составлять   план и последовательность действий.  **П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных  источников.  **К:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию |
| 46 | |  | |  | | Закрепление технике передачи мяча двумя руками сверху. | Комбинированный | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного  результата поставленной  цели.  **П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять  и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно  строить сообщения в устной  и письменной форме.  **К:** *планирование учебное  сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование*– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им. |
| 47 | |  | |  | | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **П:** *общеучебные* –осознанно и  произвольно строить сообщения в устной форме.  **К:** *планирование учебного*  *сотрудничества*  - определять общую цель и  пути ее достижения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 48 | |  | |  | | Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу. | Обучение | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | | **Р:** *оценка* –устанавливать  соответствие полученного  результата поставленной цели.  **П:** *общеучебные* –узнавать,   называть и определять объекты   и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных  предметов.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе |
| 49 | |  | |  | | Обучение технике нижней подачи мяча. | Комбинированный | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при  решении задачи.  **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные*   – ставить и формулировать  проблемы.  **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 50 | |  | |  | | Обучение технике нападающего удара.  Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. | Совершенствование | Оценка техники нижней прямой подачи. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *коррекция –*адекватно  воспринимать предложения учителей, родителей и других  людей по исправлению  ошибок.  **П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **К:** *инициативное сотрудничество* обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 51 | |  | |  | | Закрепление технике нападающего удара. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и  изменения в план действий.  **П:** *общеучебные* –осознанно и   произвольно строить сообщения в устной форме.  **К:** *планирование учебного*  *сотрудничества* –определять общую   цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 52 | |  | |  | | Совершенствование технике нападающего удара. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *оценка* –устанавливать  соответствие полученного  результата поставленной цели.  **П:** *общеучебные*  - узнавать,  называть и определять объекты и явления окружающей действительности   в соответствии с содержанием  учебных предметов.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе |
| 53 | |  | |  | | Совершенствование тактики игры. | Комбинированный | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата   при решении задачи.  **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать  проблемы.  **К:** *взаимодействие* – формулировать  собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 54 | |  | |  | | Совершенствование тактики игры. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *контроль* –контролировать и   оценивать процесс и результат  деятельности; *коррекция –*устанавливать соответствие полученного результата   поставленной цели.  **П:** *общеучебные* уметь применять полученные знания в  различных вариантах.  **К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью  и  задавать вопросы | *Нравственно-этическая ориентация –*этические потребности, ценности, чувства |
| 55 | |  | |  | | Совершенствование тактики игры. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | **Р:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения  учителей и товарищей,  родителей и других людей по исправлению допущенных  ошибок.  **П:** *общеучебные* -самостоятельно  создавать   алгоритмы деятельности при  решении проблем различного  характера.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника,   задавать вопросы, строить  монологическое высказывание | *Смыслообразование*– адаптированная мотивация учебной деятельности |
| **Легкая атлетика ( 15 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | |  | |  | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Комбинированный | Текущий | Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные  правила в контроле способа  решения.  **П:** *общеучебные* –ориентироваться в  разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при  решении проблем различного  характера.  **К:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве  взаимопомощь | *Самоопределение* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 57 | |  | |  | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Совершенствование ЗУН | Текущий | Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и  его результат с заданным эталоном с целью  обнаружения отклонений и отличий от  эталона.  **П:** *информационные* –искать и выделять необходимую информацию из   различных источников в разных формах.  **К:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 58 | |  | |  | | Обучение технике низкого старта. | Комбинированный | Текущий | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств. | | Соблюдают правила безопасности. | | **Р:** *саморегуляция* –стабилизировать эмоциональное состояние  для решения различных  задач.  **П:** *общеучебные* –самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем  или ситуаций  различного  характера.  **К:** *взаимодействие* – формировать собственное   мнение и позицию;  координировать и принимать  различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 59 | |  | |  | | Закрепление технике стартового разгона. | Комбинированный | Текущий | Низкий старт 20 -40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения  и изменения в  план и способ   действия во время эстафеты.  **П:** *логические –*подводить под  понятие на основе распознания  объектов, выделения существенных признаков.  **К:** *планирование учебного  сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
| 60 | |  | |  | | Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию | Совершенствование знаний, умений, навыков | Текущий | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции  ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований. | | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | **Р:** *осуществление учебных  действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции  своего действия.  **П:** *общеучебные* –контролировать и оценивать   процесс и результат деятельности.  **К:** *взаимодействие* –строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы;  формулировать собственное  мнение | *Смыслообразование*– мотивация  учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 61 | |  | |  | | Сдача контрольного норматива. | Учетный | Мальчики: 9.5;; 9.8 ; 10.2.  Девочки:  9.8 ; 10.4; 10.9. | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | | **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик.  **П:** *информационные* –анализ информации.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы,  необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 62 | |  | |  | | Преодоление препятствий | Обучение | текущий | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | | **Р:** *планирование* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения  в план действия.  **П:** *знаково-символические* – спользовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы,  для решения задач.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные  позиции во взаимодействии | *Самоопределение* – внутренняяпозиция школьникана основеположительногоотношения к школе |
| 63 | |  | |  | | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». | Комбинированный | Текущий | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | | **Р:** *планирование* –применять  установленные правила  в планировании способа  решений.  **П:** *общеучебные* –осуществлять   рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути  достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 64 | |  | |  | | Закрепление технике прыжка в длину способом «согнув ноги». | Учетный | Мальчики: 350, 330, 300.  Девочки: 310, 300, 260. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат  действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии  с содержанием  учебных предметов.  **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы,  обращаться  за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизни |
| 65 | |  | |  | | Совершенствование техники бега по дистанции. | Комбинированный | Текущий | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции  ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований. | | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | | **Р:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания  по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное   поведение и поведение окружающих | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| 66 | |  | |  | | Совершенствование техники бега по дистанции. | Комбинированный | Текущий | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции  ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований. | | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.  **Пе:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель.  **К:** *взаимодействие* -вести устный разговор,   задавать вопросы;  формулировать собственное мнение | *Смыслообразование*– мотивация  учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 67 | |  | |  | | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | текущий | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | **Р:** *коррекция*– вносить коррективы в выполнение   правильных действий   упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **П:** *общеучебные* –ставить и   формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* обращаться за помощью;  *взаимодействие* – строить монологическоевысказывание,  вести устный  диалог | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 68 | |  | |  | | Обучение технике метания мяча. | Комбинированный | Текущий | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки. | | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.  **П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение,  обобщать.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться  за помощью; использовать речь  для выполнения своего  действия | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся  мире |
| 69 | |  | |  | | Закрепление технике метания мяча. | Учетный | Оценка техники метания:  Мальчики: 30 – 25 – 22 м  Девочки: 25 – 21 – 18 м. | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки | | **Р:** *прогнозирование* –предвидеть возможности полученияконкретного результата при решениизадач.  **П:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать  модели и схемы для решения задач; *логические* –устанавливать  причинно-следственные связи.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать  собственное мнение | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 70 | |  | |  | | Эстафеты. | комплексный | текущий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | | Уметь бегать гандикап и эстафеты | | **Р:** *целеполагание*–ставить   новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **П:** *информационные* –искать и выделять   необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника,   задавать вопросы, строить  для партнера понятные рассуждения | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |

**Уровень физической подготовленности**

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 60 метров (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.30 | 4.50 | 5.00 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 170 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30с) | 23 | 20 | 15 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,3 | 8,6 | 9,3 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 7 | 2 |

### Девочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Бег 60 метров (сек) | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.40 | 5.00 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 165 | 150 |
| Отжимание от пола | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30 с) | 21 | 16 | 13 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,8 | 9,1 | 10.0 |
| Наклон вперед из положения сидя | 16 | 10 | 5 |

**Критерии контроля**

**Оценивание:**

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

**Методика оценки по физической культуре**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

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

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

**Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение**

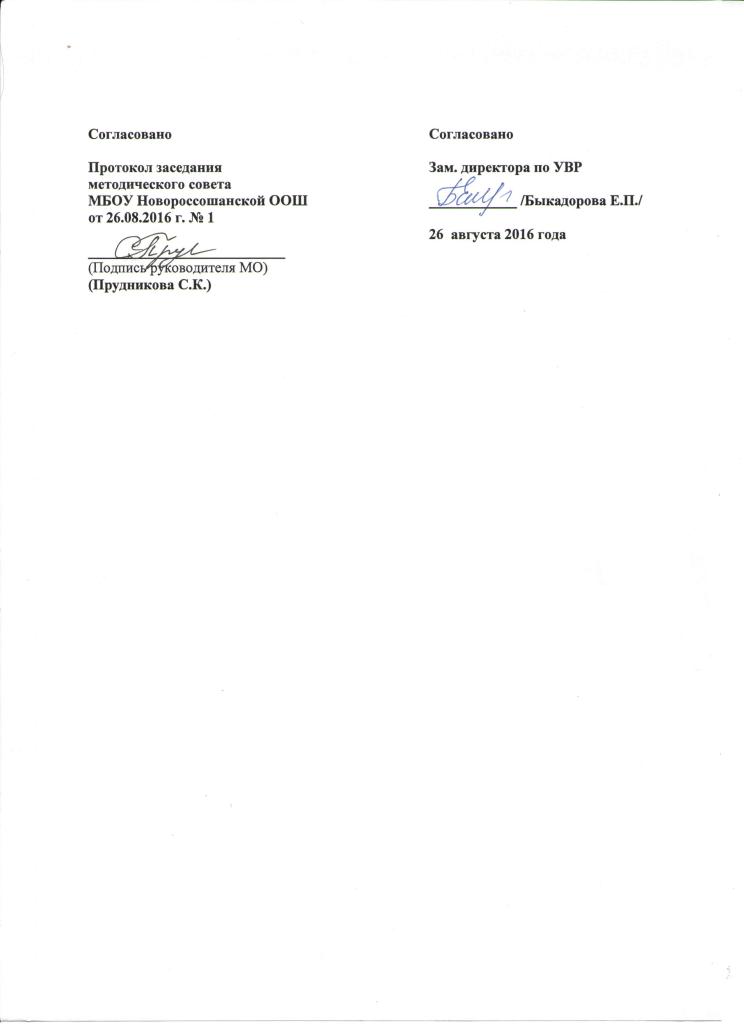
* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 1-4 классы");
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* скамейки гимнастические;
* канаты для лазания;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые;
* баскетбольные кольца;
* сетка волейбольная;
* мячи спортивные;
* кегли;
* ракетки для бадминтона;
* воланы для бадминтона;
* лыжи;
* лыжные палки;
* аптечка.

****