**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 5 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, примерной образовательной программы ООО и на основе образовательной программы по физической культуре основного образования МБОУ «Паньковская ООШ», с учётом межпредметных и внутрипредметных связей и авторской программы для 5-9кл., автор В.И. Лях.

**Цель:** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*\* воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

*Программа обучения физической культуре направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с поло­возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Согласно учебному плану школы на изучения курса «Физическая культура» в 5 классе отводится 2 ч в неделю - всего 68 ч (34 учебные недели), 25 зачетов.

Рабочая программа реализуется при работе с УМК «Физическая культура»:

1. *Лях, В. И.*Физическая культура. 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2015.
2. *Лях, В.* И. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014

Срок реализации 1 год.

I. Планируемые результаты освоения учебного курса предмета.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

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

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;, правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

-знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов; кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх играть в одну спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и ь статочную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 5 классе являются:

- сформированность умения 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;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

-сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» В 5 классе являются:

- 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, 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 помощь при легких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- сформированность умения выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение** | **Возраст,**  **лет** | **УРОВЕНЬ** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м. с** | **11**  **12** | **6.3**  **6.0** | **6.1-5.5**  **5.8-5.4** | **5.0**  **4.9** | **6.4**  **6.3** | **6.3-5.7**  **6.2-5.5** | **5.1**  **5.0** |
| **2** | **Координационные** | **Челночный бег 3х10 м.с** | **11**  **12** | **9,7**  **9.3** | **9.3-8.8**  **9.0-8.6** | **8.5**  **8.3** | **10.1**  **10.0** | **9.7-9.3**  **9.6-9.1** | **8.9**  **8.8** |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжки в длину с места. см** | **11**  **12** | **140**  **145** | **160-180**  **165-180** | **195**  **200** | **130**  **135** | **150-175**  **155-175** | **185**  **190** |
| **4** | **Выносливость** | **6-ти минутный бег. м** | **11**  **12** | **900**  **950** | **1000-1100**  **1100-1200** | **1300**  **1350** | **700**  **750** | **850-1000**  **900-1050** | **1100**  **1150** |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон вперед из положения сидя. см** | **11**  **12** | **2**  **2** | **6-8**  **6-8** | **10**  **10** | **4**  **5** | **8-10**  **9-11** | **15**  **16** |
| **6** | **Силовые** | **Подтягивание: на высокой перекладине из виса кол-во раз;**  **На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз.** | **11**  **12**  **11**  **12** | **1**  **1** | **4-5**  **4-6** | **6**  **7** | **4**  **4** | **10-14**  **11-15** | **19**  **20** |

**II. Содержание тем учебного курса.**

**5 КЛАСС (68 часов)**

**Знания о физической культуре**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Понятие о физическом развитии. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Основные правила обучения новым движениям. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж

**Способы физкультурной деятельности**

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Ведение дневника самонаблюдения. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения.

**Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках.*.*

*Ритмическая гимнастика.*

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне:* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами. Прыжками; повороты стоя на месте и прыжком.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:* из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) рук, перемах правой (левой) вперёд.

*Легкая атлетика*

*Бег:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжки:*  прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Метание;*  метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах;* попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* «полуёлочкой».

*Торможение* «плугом».

*Прохождение дистанции 3 км.*

*Спортивные игры*

*Баскетбол. Игра по правилам;* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча одной рукой от головы в движении; вырывание и выбивание мяча; повороты без мяча и с мячом.; тактика свободного нападения; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков; игра по упрощенным правилам.

*Волейбол:* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; передачи мяча над собой; игра по упрощенным правилам; нижняя прямая подача; прямой нападающий удар; тактика свободного нападения; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Общефизическая подготовка:* физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Распределение программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы | 5-й класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков   * *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;* |
| Физическое совершенствование: |  |
| 1. Лёгкая атлетика 2. Спортивные игры   Баскетбол  Волейбол  3. Гимнастика с основами акробатики  4. Лыжные гонки  5. Зачеты | 24ч.  18 ч.  14 ч.  12 ч.  25 ч. |
| Итого: | 68 ч. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре**

**5 класс**

**Всего 68 часа**

**КУ- зачетов -25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | | **Тип урока** | | | **Элементы содержания** | | **Основные понятия** | | **УУД** | | **Контроль и учёт знаний** | **Д\з** | **Дата проведения** | |
| План | Факт |
|  | **Легкая атлетика (9ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 1 | | Изучение нового материала | | | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» | | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег, высокий старт | | **Предметные:**  -знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами  -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  -мение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Метапредметные**  **Регулятивные УУД:**  -владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  -работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**  **Познавательные УУД:**  -анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.  --выявлять причины и следствия простых явлений.  -создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД:**  **-**самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели,  -распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | Текущий | ТБ  Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Зачет-бег 30 м в/с.** | 1 | | Комбинированный | | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.** | | Стартовый разгон | | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,0 6,1 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,1 6,3 6,4 | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 | | Совершенствование | | | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | | Финальное усилие. | | Текущий | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки  **Зачет подтягивание- на результат.** | 1 | | Совершенствование | | | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание- на результат** | | Эстафетный бег, эстафетная палочка | | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1  Девочки:  «5» «4» «3»  19 10 4 | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 5 | Правила соревнований в беге.  **Зачет 60 метров – на результат** П/И «Разведчики и часовые» | 1 | | Учётный | | | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые» | | Техника бега, ускорение | | Мальчики:  «5» «4» «3»  10,2 10,8 11,4  Девочки:  «5» «4» «3»  10,4 10,9 11,6 | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **6** | Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»  **Зачет- наклон вперёд из положения сидя- на результат** | 1 | | Изучение нового материала | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). **Наклон вперёд из положения сидя- на результат**. П/и «Кто дальше бросит» | | Правила поведения | | Мальчики:  «5» «4» 3»  10 6 2  Девочки:  «5» «4» «3»  15 8 4 | Метание мяча |  |  |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча. **Зачет -челночный бег – на результат** | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег – на результат**. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч» | | финальное усилие. челночный бег | | Мальчики:  «5» «4» «3»  8,5 9,3 9,7  Девочки:  «5» «4» «3»  8,9 9,7 10,1 | Метание мяча |  |  |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель» | 1 | | Совершенствование | | | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель» | | техника метания | | Мальчики:  «5» «4» «3»  34 27 20  Девочки:  «5» «4» «3»  27 21 17 | Метание мяча |  |  |
| **9** | Прыжки и многоскоки. **Зачет-прыжки с/м-на результат.** | 1 | | Изучение нового материала | | | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. **Прыжки с/м-на результат.** | | техника прыжка с/м | | Мальчики:  «5» «4» «3»  195 160 140  Девочки:  «5» «4» «3»  185 150 130 | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка(3ч)**  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **10** | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин П/И «Невод» .  **Зачет- наклон вперёд из положения сидя- на результат**. | 1 | | Изучение нового материала | | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод» .). **Наклон вперёд из положения сидя- на результат**. | | | **Техника бега** Равномерный бег | |  | | Текущий | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 11 | Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой»**. Зачет- гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой» **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | | | **Гладкий бег,** бег в равномерном темпе | | Текущий | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **12** | Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка» | 1 | | Комбинированный | | Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»» | | | Смешанное передвижение | |  | | **Текущий** |  |  |  | окт |
|  | **Спортивные игры 18 час (баскетбол 6 час)** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 13 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» | 1 | | Изучение нового материала | | | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись» | | ТБ на уроках спортивных игр | | **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**  -владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**  -владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  -работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**  -анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  -осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  -троить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  **Коммуникативные УУД:**  - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | Текущий | Т.Б. Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 14 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1 | | Комбинированный | | | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно» | | Терминология баскетбола | | Текущий | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 15 | История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | 1 | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч» | | Терминология баскетбола | | Текущий | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| **16** | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 | | Комбинированный | | | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч» | | Терминология баскетбола | | Оценка техники стойки, передвижений | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| **17** | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 | | Комбинированный | | | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол. | | Правила игры . | |  | | Текущий | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | 1 | | Изучение нового материала | | | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | | Правила игры . | | Текущий | Комплекс упр с мячом. |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (14ч)** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 19 | Висы и упоры. Упражнения на равновесие  Инструктаж ТБ. Значение г/упр. для сохр. прав осанки.  Стр. упр -я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 1 | | Изучение нового материала | | | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» | | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | | **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**  -знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами  -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**  -владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  -владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  -взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  -работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  -в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.  **Познавательные УУД:**  -анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  -осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).  -строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.  -создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.    **Коммуникативные УУД:**  - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | Текущий | Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 20 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр. на г/скамейке. | 1 | | Комбинированный | | | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор» | | Название г/ снарядов | | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 21 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр. на / скамейке П/и «Фигуры» | 1 | | Комбинированный | | | . Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр. на / скамейке. П/и «Фигуры» | | Название г/ снарядов | | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 22 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.  **Зачет- подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат** | 1 | | Комбинированный | | | Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. **Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат**. П/и «Прыжок за прыжком» | | Соскок | | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1 Девочки:  «5» «4» «3»  19 14 4 | Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 23 | Круговая тренировка. Упраж. нения на г/снарядах | 1 | |  | | | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне**.** Работа по станциям.**)** П/и «Верёвочка под ногами» | | Название г/снарядов | | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Опорный прыжок.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 1 | | Изучение нового материала | | | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам» | | Вскок в упор присев | | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 25 | Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | 1 | | Комбинированный | | | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка» | | Способы регулирования физ нагрузок | | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 26 | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»  **Зачет- сгибание и разгибание рук в упоре** | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. **Сгибание и разгибание рук в упоре:** мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит» | | Правила соревнований | | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| **27** | Упражнения на снарядах  **Зачет-прыжки со скакалкой.** Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки» | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. **Прыжки со скакалкой**. П/и «Прыгуны и пятнашки» | | Название г/снарядов | | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 28 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | | Комбинированный | | | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. **Поднимание туловища**. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | Название г/снарядов | | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 29 | Комбинации на гимнастических снарядах.  **Зачет опорный прыжок- на результат**. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | | Учётный | | | Комбинации на гимнастических снарядах. **Опорный прыжок- на результат.** Эстафеты с гимнастическими предметами. | | Название г/снарядов | | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 30 | Акробатика  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 | |  | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | | **Акробатика** | | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| 31 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 | | Комбинированный | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря» | | Кувырки, стойка, мост, перекат | | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| 32 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана» | 1 | | Комбинированный | | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана» | | Кувырки, стойка, мост, перекат | | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| **Лыжная подготовка** **(12ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.  Спортивно-оздоровительная деятельность  (Лыжная подготовка)  Основные способы передвижений  Основы знаний. Одновременный бесшажный ход | | 1 | | Обучение | | | ***Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по лыжной подготовке.*  *Правила соревнований по лыжным гонкам.*** ***Физическая культура человека.*** Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | |  | **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**  -знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами  -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**  -владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  -владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  -работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**  -Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.  **Коммуникативные УУД:**  -самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | |  |  |  |  |
| 34 | Основные способы передвижений  Одновременный двушажный ход | | 1 | | Комплексный | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | |  |  |  |  |  |
| 35 | Основные способы передвижений.  Одновременный бесшажный ход.  Эстафетный бег | | 1 | | Обучение | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | |  |  |  |  |  |
| 36 | Основные способы передвижений.  Попеременный двухшажный ход | | 1 | | Комплексный | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | |  |  |  |  |  |
| 37 | Основные способы передвижений. Техника выполнения поворотов  Повороты переступанием | | 1 | | Комплексный | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | |  |  |  |  |  |
| 38 | Техника выполнения спусков.  Спуски и  подъемы | | 1 | | Совершенствование | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | |  |  |  |  |  |
| 39 | Основные способы передвижений. Техника выполнения подъемов  Подъем «полуелочкой**»** | | 1 | | Совершенствование | | | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | |  |  |  |  |  |
| 40 | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений  Торможение «плугом» | | 1 | | Обучение | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | |  |  |  |  |  |
| 41 | Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений  Подъема «елочкой» | | 1 | | комплексный | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем елочкой и спуск в средней стойке.  Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | |  |  |  |  |  |
| 42 | Основные способы передвижений.  Техника выполнения торможений  **Зачет-прохождение дистанции 1 км.** | | 1 | | комплексный | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Подъем елочкой. Торможение плугом. **Прохождение 1 км – на результат.** | |  |  |  |  |  |
| 43 | Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений  Спуски в средней стойке | | 1 | | комплексный | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | |  |  |  |  |  |
| 44 | Основные способы передвижений  **Зачет-прохождение дистанции 2 км.** | | 1 | | комплексный | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. **Прохождение дистанции 2 км –на результат.**  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры ( волейбол 12ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | | Изучение нового материала | | | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | | Правила игры, технические приёмы | |  | | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| **46** | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 | | Совершенствование | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | | Правила игры, технические приёмы | | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 47 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 | | Комбинированный | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | | Правила игры, технические приёмы | | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 48 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 | | Комбинированный | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | | Правила игры, технические приёмы | | **Планируемые результаты освоения раздела.**  **Предметные:**  -владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;  -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Метапредметные.**  **Регулятивные УУД:**  -владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  -работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  **Познавательные УУД:**  -анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД:**  - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 49 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | | Правила игры, технические приёмы | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 50 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| **51** | **Зачет -комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**.  Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам. **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**. | | Правила игры, технические приёмы | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  | ноя | |
| 52 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | | Тактика свободного нападения | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 53 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | | Правила игры, технические приёмы | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 54 | **Зачет-тактика свободного нападения.** Игровые упражнения с мячом | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. **Тактика свободного нападения**. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | | Тактика свободного нападения | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 55 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | | Правила игры, технические приёмы | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 56 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка(3ч.)**  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин П/И «Невод» .  **Зачет-наклон вперёд из положения сидя- на результат** | 1 | | Изучение нового материала | | | Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод» .). **Наклон вперёд из положения сидя- на результат**. | | **Техника бега** Равномерный бег | | **-**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат  -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения  овать свои затруднения | Текущий | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 58 | Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой»**. Зачет -гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | 1 | | Комбинированный | | | Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой» **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | | **Гладкий бег,** бег в равномерном темпе | | Текущий | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 59 | Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка» | 1 | | Комбинированный | | | Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»» | | Смешанное передвижение | | Текущий | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
|  | **Легкая атлетика (9ч)** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| 60 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 1 | | Изучение нового материала | | | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» | | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег, высокий старт | | **Предметные:**  -знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами  -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  -мение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  **Метапредметные**  **Регулятивные УУД:**  -владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  -работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**  **Познавательные УУД:**  -анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.  --выявлять причины и следствия простых явлений.  -создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  **Коммуникативные УУД:**  **-**самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели,  -распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | Текущий | | ТБ  Комплекс 1 |  |  |
| 61 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Зачет-бег 30 м в/с.** | 1 | | Комбинированный | | | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.** | | Стартовый разгон | | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,0 6,1 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,1 6,3 6,4 | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 62 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 | | Совершенствование | | | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | | Финальное усилие. | | Текущий | | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 63 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки  **Зачет-подтягивание- на результат** | 1 | | Совершенствование | | | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание- на результат** | | Эстафетный бег, эстафетная палочка | | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1  Девочки:  «5» «4» «3»  19 10 4 | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 64 | Правила соревнований в беге.  **Зачет- 60 метров – на результат**  П/И «Разведчики и часовые» | 1 | | Учётный | | | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые» | | Техника бега, ускорение | | Мальчики:  «5» «4» «3»  10,2 10,8 11,4  Девочки:  «5» «4» «3»  10,4 10,9 11,6 | | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 65 | Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»  **Зачет- наклон вперёд из положения сидя- на результат** | 1 | | Изучение нового материала | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). **Наклон вперёд из положения сидя- на результат**. П/и «Кто дальше бросит» | | Правила поведения | | Мальчики:  «5» «4» 3»  10 6 2  Девочки:  «5» «4» «3»  15 8 4 | | Метание мяча |  |  |
| 66 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча. **Зачет- челночный бег – на результат**. | 1 | | Комбинированный | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег – на результат**. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч» | | финальное усилие. челночный бег | | Мальчики:  «5» «4» «3»  8,5 9,3 9,7  Девочки:  «5» «4» «3»  8,9 9,7 10,1 | | Метание мяча |  |  |
| 67 | **Метание мяча** с/р на дальность и на заданное расстояние. **Зачет.**  П/и «Метко в цель» | 1 | | Совершенствование | | | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель» | | техника метания | |  | Мальчики:  «5» «4» «3»  34 27 20  Девочки:  «5» «4» «3»  27 21 17 | | Метание мяча |  |  |
| 68 | Прыжки и многоскоки. **Зачет -прыжки в длину -нарезультат.** | 1 | | Изучение нового материала | | | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | техника прыжка с/м | | Мальчики:  «5» «4» «3»  195 160 140  Девочки:  «5» «4» «3»  185 150 130 | | Прыжки ч/з скакалку |  |  |