**02-17**

**МОБУ «Землянская основная общеобразовательная школа»**

Утверждаю 29.08.2017

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Семенова ОВ

Утверждено на заседании педагогического совета

Протокол №\_\_1\_\_\_\_ от 29.08.2017

Рассмотрено на МО учителей предметников

Протокол № 1 от 28.08.2017

Руководитель МО: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И.Юрова

Согласовано 28.08.2017

ЗД по УВР:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Некрасова

**Рабочая программа**

**на 2017-2018 учебный год**

**по предмету физическая культура**

**5 класс**

Составитель: Ю.А.Бородин

с.Землянка 2017г.

**II. 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 удлинённых переменах и в группах продлённого 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 слёты 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 объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. За основу рабочей программы была взята авторская программа под редакцией В.И.Ляха.

Программа по физкультуре для 5 класса структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика; спортивные игры, лыжная подготовка; подвижные игры, гимнастика. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика", "Спортивные игры"и «Лыжная подготовка». Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности человек формируется как целостная личность, проявляющаяся в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**2.1. Перечень нормативных документов, используемых для составления рабочей программы**

Рабочая программа — нормативно-управленческий документ образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности учителя.

Данная программа ориентирована на учащихся 5 класса и реализуется на основе следующей нормативно- правовой базы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ. от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых использованию при реализации имеющих государственную аккредитации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576. от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38) // <http://www.consultant.ru/>;http ://www. garant. ru/
3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изменениями от 25.12.2014 г.) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
4. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. №761н «Об утверждении квалификационных характеристиках должностей работников образования
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 г. № 85, Изменений № 2. утв. Постановлением Главного государственного санитарного врачаРоссийской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. №729 (ред. от 16.01.2012 г.) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 г. № 15987) // <http://www.consultant.ru/>;<http://www.garant.ru/>
8. Учебного плана муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Землянская основная общеобразовательная школа» (педсовет, протокол №1 от 29.08.2017 года).

9) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17.12.2010 г. № 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г.№1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г. №19644)[//http://www.consultant.ru/](file:////http://wvwv.consultant.ru/);<http://www.garant.ru/>

10) Приказ Министерства образования Оренбургской области от 03.08.2017 № 01-21/1557 «О формировании учебных планов образовательных организаций Оренбургской области в 2017-2018 учебном году»

11) основной образовательной программы муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Землянская основная общеобразовательная школа» (педсовет, протокол №1 от 29.08.2017 года).

12) Примерной программы основного общего образования по физической культуре

13) Программы основного общего образования по физической культуре 5-9 классы автор В,И. Лях (предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха)-М: «Просвещение» 2015 год.

14) Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 -7 классы.ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**2.2 Цели обучения с учетом специфики учебного предме «Физическая культура»**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь,специфической **целью школьного физического воспитания является 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.**

**2.3 Конкретизация целей обучения «Физическая культура» с учетом образовательного учреждения** МОБУ «Землянская ООШ»

Курс для учащихся 5 класса реализуют следующие цели:

- углубление обучения базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготогвка);

- углубление знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств;

- получение представлений о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки;

- пополнение представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах;

- выработки привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- обеспечивание овладения учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- содействование формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию;

- воспитание волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.;

- содействование развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

- проведение трёх типов уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

**2.4 Задачи обучения «Физическая культура».**

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 дифференцирования 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 приёмах 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 видами 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 решения вышеназванных задач образования учащихся 5 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.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

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, сопряжённого 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 освоения 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.

**2.5 Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения 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 стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Программа по физической культуре в 5 классе строится с учетом следующих содержательных разделов:

- лёгкая атлетика;

- спортивные игры;

- лыжная подготовка;

- гимнастика.

**В разделе «Легкая атлетика»**. С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

**Раздел «Гимнастика».** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**2.6 Общая характеристика учебного процесса:**

2.6.1 Основные технологии обучения

Реализация учебной программы осуществляется через **системно-деятельностный** подход. Он предполагает получение учащимися знаний в процессе собственной учебно-познавательной деятельности.

**Системно-деятельностный** подход осуществляется через использование различных технологий обучения:

- здоровьесберегающих;

- исследовательских;

- метода проектов;

- самостоятельной работы учащихся и др.

При изучении курса «Физическая культура» используются следующие **методы изучения**: игровой, соревновательный, команда, разбора, задания. Соблюдение правил поведения в спортивном зале, стадионе.

При обучении применяются следующие **средства**:

- Компьютерные и информационно-коммуникативные средства

- Технические средства обучения (ТСО).

**2.6.2 Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана**

Межпредметность - это современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство учебно-воспитательного процесса.

Межпредметные связи позволяют вычленить главные элементы содержания образования, предусмотреть развитие системообразующих идей, понятий, общенаучных приемов учебной деятельности, возможности комплексного применения знаний из различных предметов в трудовой деятельности учащихся.

Межпредметные связи играют важную роль в повышении практической и научно-теоретической подготовки учащихся, существенной особенностью которой является овладение школьниками обобщенным характером познавательной деятельности.

**2.7 Обоснование выбора УМК, на основе которого ведется преподавание предмета**

Преподавание физическая культура в ОУ ведётся по УМК В.И.Лях. Данный УМК выбран потому, что:

- Содержание учебников соответствует ФГОС.

- Использование комплекса позволяет достичь личностных, предметных и метапредметных результатов за счет использование системы подходов (межпредметный, личностно-ориентированный, системно-деятельностный подход).

- В УМК для учителя предложена возможность выбора методик обучения физической культуры, учитывающая индивидуальные склонности и возможности учащихся, в том числе, за счет использования средств ИКТ .

- Учебники имеют яркий, научно выверенный иллюстрированный ряд, современное научное содержание, практико-ориентированную и личностную направленность материала.

Состав линии УМК**«Физическая культура»** :

Физическая культура 5 -6 -7 классы, для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, И.М.Туревского, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландина, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнова (автор В.И. Лях);

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014г.;

Физическая культура 8–9 классы для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

**2.8 Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

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.

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Рабочая программа рассчитана на 102 ч в год (по 3 ч в неделю) – 34недели.

**Распределение учебного времени прохождения программного**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов  (уроков) | Четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | |
| 2 | Спортивная игра волейбол | 15 |  |  | 5 | 10 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |  | 17 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 28 | 14 |  |  | 14 |
| 5 | Лыжная подготовка | 25 |  |  | 25 |  |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 17 | 13 | 4 |  |  |

**2.9 Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**2.10.** **Результаты освоения конкретного учебного предмета «Физическая культура»**

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

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1)  воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира,  творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1)  умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути  достижения целей,  в том числе альтернативные,  осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение  определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,   самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить  логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное  и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать  учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;   работать индивидуально и в группе:находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-  умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;  владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты.**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического 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 функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями  с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**III. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура. 5 класс.**

(102 ч, 3 ч в неделю)

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

- Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Ученик научится:

- проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

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

**Гимнастика с основами акробатики (17 час)**

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

Ученик научится:

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Легкая атлетика (28 часов)**

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности*.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Спортивные игры (32 часов)**

**Баскетбол (17 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (15 часов)**

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (25 часов)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

Ученик научится:

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

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**IV. Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура»**

**4.1 Планируемые результаты реализации программы по предмету: «Физическая культура»**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**4.2 Планируемые результаты реализации программы «Формирование УУД» средствами предмета физической культуры**

В результате изучения предмета основной школы получат дальнейшее развитие личностные, регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия, обучающихся, составляющие психолого-педагогическую и инструментальную основы формирования способности и готовности к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

В ходе изучения средствами предмета у выпускников будут заложены основы формально-логического мышления, рефлексии, что будет способствовать:

• порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям);

• расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;

• формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

***Личностные универсальные учебные действия***

**Выпускник получит возможность для формирования:**

• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;

• готовности к самообразованию и самовоспитанию;

• адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

• морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

• эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

***Регулятивные универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

• самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

• планировать пути достижения целей;

• устанавливать целевые приоритеты;

• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

• основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

• построению жизненных планов во временно2й перспективе;

• при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

• выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

• осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

• адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

• основам саморегуляции эмоциональных состояний;

• прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

• устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

• аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

• **работать в группе —** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

• основам коммуникативной рефлексии;

• использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

• отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

• продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

• оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

• осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

• в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

• вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

• следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

• устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

• в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

***Познавательные универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

• основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

• проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

• создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

• осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

• давать определение понятиям;

• устанавливать причинно-следственные связи;

• осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

• обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;

• осуществлять сравнение, 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;

• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

• основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

• структурировать тексты,включаяумение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

• работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• основам рефлексивного чтения;

• ставить проблему, аргументировать её актуальность;

• самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

• выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

• организовывать исследование с целью проверки гипотез;

• делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

**4.3 Планируемые результаты реализации программы «Основы смыслового чтения и работы с текстом» средствами предмета**

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности.

У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

Учащиеся усовершенствуют технику чтения и приобретут устойчивый навык осмысленного чтения, получат возможность приобрести навык рефлексивного чтения. Учащиеся овладеют различными видами и типами чтения: ознакомительным, изучающим, просмотровым, поисковым и выборочным; выразительным чтением; коммуникативным чтением вслух и про себя; учебным и самостоятельным чтением. Они овладеют основными стратегиями чтения художественных и других видов текстов и будут способны выбрать стратегию чтения, отвечающую конкретной учебной задаче.

**Работа с текстом: нахождение информации**

**Выпускник научится:**

• ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл:

— определять главную тему, общую цель или назначение текста;

— выбирать из текста или придумать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста;

— формулировать тезис, выражающий общий смысл текста;

— предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт;

— объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте;

— сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;

• находить в тексте требуемую информацию (пробегать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте);

• решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста:

— определять назначение разных видов текстов;

— ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;

— различать темы и подтемы специального текста;

— выделять не только главную, но и избыточную информацию;

— прогнозировать последовательность изложения идей текста;

— сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме;

— выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей;

— формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции;

— понимать душевное состояние персонажей текста, сопереживать им.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

**Выпускник научится:**

• структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление; проводить проверку правописания; использовать в тексте таблицы, изображения;

• преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому;

• интерпретировать текст:

— сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;

— обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;

— делать выводы из сформулированных посылок;

— выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• выявлять имплицитную информацию текста на основе сопоставления иллюстративного материала с информацией текста, анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста).

**Работа с текстом: оценка информации**

Выпускник научится:

• откликаться на содержание текста:

— связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;

— оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;

— находить доводы в защиту своей точки зрения;

• откликаться на форму текста: оценивать не только содержание текста, но и его форму, а в целом — мастерство его исполнения;

• на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

• в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;

• использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Выпускник получит возможность научиться:

• критически относиться к рекламной информации;

• находить способы проверки противоречивой информации;

• определять достоверную информацию в случае наличия противоречивой или конфликтной ситуации.

**4.4 Планируемые результаты реализации программы «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся» средствами предмета**

В результате изучения физической культуры основной школы учащиеся получают развитие личностных, регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий, учебную (общую и предметную) и общепользовательскую ИКТ-компетентность обучающихся,составляющую психолого-педагогическую и инструментальную основу формирования способности и готовности к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации, решению личностно и социально значимых проблем и воплощению решений в практику; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

**ИКТ-компетентности обучающихся**, требуют педагогически целесообразное использование ИКТ в целях повышения эффективности процесса формирования всех навыков (самостоятельного приобретения и переноса знаний, сотрудничества и коммуникации, решения проблем и самоорганизации, рефлексии и ценностно-смысловых ориентаций), а также собственно навыков использования ИКТ.

***Фиксация изображений и звуков***

**Выпускник научится:**

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

• учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;

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

• проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;

• проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей;

• осуществлять видеосъёмку и проводить монтаж отснятого материала с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• различать творческую и техническую фиксацию звуков и изображений;

• использовать возможности ИКТ в творческой деятельности, связанной с искусством;

• осуществлять трёхмерное сканирование.

***Коммуникация и социальное взаимодействие***

**Выпускник научится:**

• выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;

• участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;

• использовать возможности электронной почты для информационного обмена;

• вести личный дневник (блог) с использованием возможностей Интернета;

• осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);

• соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• взаимодействовать в социальных сетях, работать в группе над сообщением (вики);

• участвовать в форумах в социальных образовательных сетях;

• взаимодействовать с партнёрами с использованием возможностей Интернета (игровое и театральное взаимодействие).

***Поиск и организация хранения информации***

**Выпускник научится:**

• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

• использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве;

• использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;

• искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;

• формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• создавать и заполнять различные определители;

• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности.

***Анализ информации, математическая обработка данных в исследовании***

**Выпускник научится:**

• вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации;

• строить математические модели;

• проводить эксперименты и исследования в виртуальных лабораториях по естественным наукам, математике и информатике.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• проводить естественно-научные и социальные измерения, вводить результаты измерений и других цифровых данных и обрабатывать их, в том числе статистически и с помощью визуализации;

• анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

***Моделирование, проектирование и управление***

**Выпускник научится:**

• моделировать с использованием виртуальных конструкторов;

• конструировать и моделировать с использованием материальных конструкторов с компьютерным управлением и обратной связью;

• моделировать с использованием средств программирования;

• проектировать и организовывать свою индивидуальную и групповую деятельность, организовывать своё время с использованием ИКТ.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• проектировать виртуальные и реальные объекты и процессы, использовать системы автоматизированного проектирования.

**4.5 Планируемые результаты реализации программы «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» средствами предмета**

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В ходе планирования и выполнения учебных исследований обучающиеся освоят умение **оперировать гипотезами** как отличительным инструментом научного рассуждения, приобретут опыт решения интеллектуальных задач на основе мысленного построения различных предположений и их последующей проверки.

В результате целенаправленной учебной деятельности, осуществляемой в формах **учебного исследования, учебного проекта**, в ходе **освоения системы научных понятий** у выпускников будут заложены:

• потребность вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический жизненный опыт;

• основы критического отношения к знанию, жизненному опыту;

• основы ценностных суждений и оценок;

• уважение к величию человеческого разума, позволяющего преодолевать невежество и предрассудки, развивать теоретическое знание, продвигаться в установлении взаимопонимания между отдельными людьми и культурами;

• основы понимания принципиальной ограниченности знания, существования различных точек зрения, взглядов, характерных для разных социокультурных сред и эпох.

**Выпускник научится:**

• планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;

• выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;

• распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;

• использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;

• использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;

• использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;

• ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

• отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;

• видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

• использовать догадку, озарение, интуицию;

• использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование;

• использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;

• использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;

• использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего особенного (типичного) и единичного, оригинальность;

• целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;

• осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

**V. Приложения к рабочим программам**

5 .1 Календарно-тематическое планирование на один год

2.2 Система оценивания в предмете

5.3 Тематика исследовательских и проектных работ

**Приложение 1**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

**Общее количество часов на 2017 -2018 учебный год - 102**

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кл-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учёт знаний | Д\з | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  | **Легкая атлетика (14ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 5/1 | 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 | -формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  -использовать общие приёмы решения поставленных задач.  - ставить вопросы, обращаться за помощью | Текущий | ТБ  Комплекс 1 |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **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 | **-**формулировать и удерживать учебную задачу.  **-** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение  -адекватная мотивация учебной деятельности | 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. | -формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  -ставить вопросы, обращаться за помощью; | Текущий | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки **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 | **-**формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1  Девочки:  «5» «4» «3»  19 10 4 | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 5 | Правила соревнований в беге. **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» | 3/1 | 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 | **-**формулировать и удерживать учебную задачу.  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-** формулировать собственное мнение | 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. | 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 | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | 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 | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  **-**адекватная мотивация учебной деятельности | Мальчики:  «5» «4» «3»  34 27 20  Девочки:  «5» «4» «3»  27 21 17 | Метание мяча |  |  |
| **9** | **Прыжки** и многоскоки. **Прыжки с/м-на результат.** | 3/1 | 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 | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-**осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Мальчики:  «5» «4» «3»  195 160 140  Девочки:  «5» «4» «3»  185 150 130 | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | **Гладкий бег** | **-**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Мальчики:  «5» «4» «3»  1300 1000 900  Девочки:  «5» «4» «3»  1100 850 700 | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| **11** | **Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат** | 1 | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Техника прыжка в длину | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **Познавательные**: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Мальчики:  «5» «4» «3»  340 300 260  Девочки:  «5» «4» «3»  300 260 220 | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 12 | Развитие силовых качеств | 1 | Совершенствование | Комплекс О.Р.У в парах. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Полоса препятствий. | Техника выполнения лёгкотлетических упражнений | **-**организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  - развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности сопереживания чувства других людей | Текущий | Метание |  |  |
| 13 | Развитие силовых качеств. | 1 | Совершенствование | Комплекс О.Р.У в парах. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места. Равномерный бег 10-12 мин. | Техника выполнения лёгкотлетических упражнений | **-**организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в парах;  -адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих;  - развитие мотивов учебной деятельности, умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. | Текущий | Метание |  |  |
| 14 | Сдача зачётов. Закрепление раздела «Лёгкая атлетика». | 1 | Комбинированный | Комплекс О.Р.У с гимнастической скакалкой. Провести тестирование по бегу 60 м, челночному бегу 4\*9. Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике. | Техника выполнения лёгкотлетических упражнений | **-**организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками;  - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; - умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой. | Зачётный | бег |  |  |
| Баскетбол (17ч) | | | | | | | | | | |
| 15 | 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 | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Т.Б. Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 16 | 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 | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 17 | 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 | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 18 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. **Контроль техники ведения 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 | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Оценка техники стойки, передвижений | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 19 | 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 . | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 20 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | Правила игры . | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Оценка техники ведения мяча на месте | Т.Б. Прогулка на лыжах |  |  |
| 21-22 | 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. **Контроль техники ловли и передачи мяча.** | 2 | 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 . | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 23-24 | Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков | 2 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления. **Контроль техники передачи мяча в тройках в движении.** | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Прогулка на лыжах |  |  |
| 26 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 27 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход. Игра в мини- баскетбол | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Бросок и ловля мяча |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кл-во  часов | Тип урока | | | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учёт знаний | Д\з | Дата проведения | |
| План | Факт |
| Баскетбол (4ч) | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | 1 | | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрёстный выход. Игра в мини- баскетбол | | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 29 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. **Контроль техники броска мяча в корзину.** |  | | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 30 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | | Взаимодействие двух игроков | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 31 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | 1 | | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | | Взаимодействие двух игроков через заслон | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мяча |  |  |
| Гимнастика (17ч) | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. | 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. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.П/и «Запрещённое движение» | | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | -адекватная мотивация учебной деятельности  -формулировать и удерживать учебную задачу  -использовать общие приёмы решения задач.  - ставить вопросы и обращаться за помощь. | Текущий | Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 33 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д).Упражнения с гимнастическими скакалками. П/и «Фигуры» | 1 | | Комбинированный | Строевые упр. ОРУ в парах. Лазание по канату, гимнастической лестнице Подтягивание . Упражнения с гимнастическими скакалками. П/и «Фигуры» | | Название г/ снарядов | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 34 | Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по г/лестнице, канату. Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе. | 1 | | Комбинированный | Строевые упр. ОРУ в парах. Лазание по канату, г/лестнице. **Подтягив**ание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – **на результат** П/и «Прыжок за прыжком» | | Соскок | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1 Девочки:  «5» «4» «3»  19 14 4 | Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| 35 | Круговая тренировка. Упраж нения на г/снарядах | 1 | | Комбинированный | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке**.** Подтягивание.Работа по станциям. **Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)** П/и «Верёвочка под ногами» | | Название г/снарядов | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание |  |  |
| **36** | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 6/1 | | 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 | использоватьустановленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 37-38 | Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | 2 | | 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 | использоватьустановленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 39 | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» | 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 | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результат  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 40 | Упражнения на снарядах 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 | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 41 | 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 | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 42 | Комбинации на гимнастических снарядах. 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 | -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок  -контролировать процесс и результат деятельности  - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| **43** | **Акробатика**  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. Контроль на гибкость. | 6/1 | |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | | **Акробатика** | - использовать речь для регуляции своего действия  - применять правила и пользоваться инструкциями  **-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| 44 | 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 | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| 45 | 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 | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| 46 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» | 1 | | Комбинированный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц» | | Кувырки, стойка, мост, перекат | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| 47 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 | | Комбинированный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» | | Акробатическая комбинация | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| 48 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | Учётный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. | | Акробатическая комбинация | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30. Лыжная подготовка -25. Волейбол-5

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кл-во  часов | Тип урока | | | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учёт знаний | Д\з | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 49 | ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 | | Комбинированный | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | | Попеременный двухшажный ход.  основы правильной техники | -готовность и способность ксаморазвитию  -составлять план и последовательность действий  -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 50 | Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 | | Комбинированный | Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | | Одновременный бесшажный ход | -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок  -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 51 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 | | Совершенствование | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | | обморожения и травмы. | -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им  -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 52 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. **Контроль техники попеременного двухшажного хода.** Эстафеты с передачей палок | 1 | | Комбинированный | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. | | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой» | -формулировать собственное мнение, и позицию  -уметь применять полученные знания в различных вариантах  Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 53 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км | 1 | | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1 км. | | Одновременный бесшажный ход | - использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **-** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **-** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 54 | КУ - техника бесшажного одновременного хода Подъем елочкой на склоне 45˚.  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 | | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход.  Подъём ёлочкой на склоне 45˚ Дистанция 2 км.. | | Одновременный бесшажный ход. | - использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **-**моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  –Соблюдать правила  безопасности. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 55 | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 | | Комбинированный | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | | Техника спусков | **-** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **-** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **-**Соблюдать правила  безопасности. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 56 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 | | Комбинированный | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | | Значение занятий лыжным спортом , работоспособность | -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию  - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения  Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 57 | КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | 1 | | Комбинированный | Подъём ёлочкой. Торможение плугом.  Дистанция 2,5 км. | | Техника торможения плугом | - применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **-**контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **-**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 58 | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | 1 | | Комбинированный | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | | Торможение «плугом».. | адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-  -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 59 | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 | | Учётный | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | | Повороты переступанием | -Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 60 | КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. | 1 | | Комбинированный | Торможение плугом. Спуск в средней стойке. | | Спуск в средней стойке. | применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **-**контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **-**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 61 | . Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | | Учётный | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета». | | Лыжные мази, торможение и повороты | -контролировать и оценивать результат своей деятельности  -самостоятельность и личная ответственность за сои поступки, установка на здоровый образ жизни | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |  |  |
| 62 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 1 | | Комбинированный | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | | координация, выносливость | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 63 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | 1 | | Учётный | Виды лыжного спорта. **Лыжные гонки – 1 км.** Эстафеты-игры. | | Виды лыжного спорта | -,узнавать, называть и определять объёкты и предметы окружающей действительности.  -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Мальчики:  «5» «4» «3»  6,30 7,00 7,30 Девочки:  «5» «4» «3»  7,00 7,30 8,10 | Прогулка на лыжах |  |  |
| 64 | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок | 1 | | Совершенствование | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» | | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | 1 | | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | | координация, выносливость | -Готовность следоватьнормам здоровьесберегающего поведения  -Выполнять учебные действия | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 66 | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. | 1 | | Совершенствование | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. | | координация, выносливость | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности |  | Прогулка на лыжах |  |  |
| 67 | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Совершенствовать технику изученных ходов. | 1 | | Комбинированный | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Совершенствовать технику изученных ходов. | | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | -использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **-** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **-** Соблюдать  Правила  безопасности. | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 68 | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 2 км. | 1 | | Совершенствование | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Совершенствовать технику изученных ходов. | | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки | -использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **-** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **-** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 69 | Круговая эстафета с этапом по 150 м. Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 | | Совершенствование | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | | координация, выносливость | -использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **-** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **-**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 70 | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | 1 | | Совершенствование | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | | Торможение «плугом».. | адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-  -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 71 | Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Дистанция 2 км. | 1 | | Совершенствование | Попеременный и одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. | | Лыжные ходы | -использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **-** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **-**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 72 | Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки». | 1 | | Совершенствование | Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки». | | Подъемы, спуски, повороты | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности  - выполнять учебные действия | Текущий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 73 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | 1 | | Учётный | **Лыжные гонки – 2 км.** Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | | -торможения | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Мальчики:  «5» «4» «3»  14,00 14,30 15,30 Девочки:  «5» «4 «3»  14,30 15,00 16,30 | Прогулка на лыжах |  |  |
| Волейбол (15ч) | | | | | | | | | | | | |
| 74 | 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 | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Комплекс 3. |  |  |
| 75-76 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 2 | | 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 | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3. |  |  |
| 77-78 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;  **Контроль техники приема и передачи мяча сверху.** | 2 | | 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 | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3. |  |  |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кл-во  часов | Тип урока | | | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учёт знаний | Д\з | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 79 | 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 | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 80-81 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .  **Контроль техники приема мяча снизу.** | 2 | 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 | адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 82 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». **Контроль техники нижней подачи мяча.** 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 | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 83 | 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.. | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 84 | 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 | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 85 | 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 | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| 86-87 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 2 | | 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 | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3. |  |  |
| 88 | 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 | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | Текущий | Бросок и ловля мча |  |  |
| Легкая атлетика(14ч) | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров.** П/и «Салки на марше» | 1 | | Комбинированный | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.П/и «Салки на марше» | | полоса препятствий Бег на средние дистанции | **-**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 | Тестирование бега на 1000 метров. | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 90 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров .** П/и «Салки на марше» | 1 | | Комбинированный | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – **на результат**.П/и «Салки на марше» | | Бег на средние дистанции | **-**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 | Тестирование бега на 1000 метров. | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 91 | **Спринтерский бег, эстафетный бег**  Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) **Подтягивание- на результат** | 1 | |  | Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. **Подтягивание- на результат** | | Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета | **-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **-** ставитьи формулировать проблемы  - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Текущий | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 92 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м** | 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 (50– 60 м) с максимальной скоростью. **Бег 30 м- на результат.** | | Стартовый разгон. | **-**формулировать и удерживаль учебную задачу  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение | 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 |  |  |
| 93 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу. | 1 | | Учётный | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу. | | Правила соревнований | -формулировать и удерживаль учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  - ставить вопросы, обращаться за помощью; | 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 |  |  |
| 94 | **Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | 3/1 | | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) **Прыжки с/м-нарезультат.** | | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  - осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Оценка техники прыжка с/м | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 95-96 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р | 2 | | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р | | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | **-**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-** осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 97 | **Прыжки в высоту- на результат.** Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит» | 1 | | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. **Прыжки в высоту- на результат.** П/и «Кто дальше бросит» | | Толчковая нога | сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **-** осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **-**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Оценка техники прыжка в/в | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 98-99 | Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с/р | 2 | | Комбинированный | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. **Прыжки с/р – на результат.** | | Техника прыжка с/р | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценка техники прыжка с/р | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 100 | **Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние. | 1 | | Комбинированный | **Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние | | Техника метания мча | **-**формулировать учебную задачу.  **-** определять, где применяются действия с мячом  - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценка техники метания мяча | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 101 | **Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 5 класса (комплексная работа).** | 1 | | Комбинированный | **Тестирование. Практическая часть по билетам.** | | Выполнение техники | -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 | Тестирование | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 102 | **Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.** | 1 | | Комбинированный | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. | | Выполнение техники | - организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на развитие физических качеств и легкоатлетических эстафет;  - Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Оценки за четверть и за год | Бег, катание на велосипедах, роликах и т.п. трусцой |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**5.2 Система оценивания в предмете «Физическая культура»**

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».

Уровень ***теоретической подготовленности*** учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок.

Отметка «5» выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятиях физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень ***двигательной подготовленности*** также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

- отметка «1» – упражнение (действие) не выполнено.

**Критерии выставления итоговой отметки** за учебный период (четверть, триместр, полугодие)

Итоговая отметка за учебный период ставиться как среднее арифметическое всех текущих отметок с округлением в пользу обучающегося.

Критерии выставления итоговой отметки за учебный год

**Итоговая отметка за учебный период** ставиться как среднее арифметическое всех итоговых отметок за учебные периоды (четверти, триместры, полугодия) с округлением в пользу обучающего

**Оценивание проектной работы по физической культуре**

**Общие требования к проектной работе по физической культуре.**

Представляемый проект должен иметь титульный лист с указанием: фамилии, имени, отчества исполнителя и руководителя (ей) проекта, название проекта, года написания работы, указанием целей и задач проектной работы.

Содержание проектной работы должно включать такие разделы, как:

введение, в котором обосновывается актуальность выбранной или рассматриваемой проблемы;

место и время выполнения работы;

краткое описание используемых методик с ссылками на их авторов (если таковые необходимы для работы или использовались в ней);

систематизированные, обработанные результаты исследований;

выводы, сделанные после завершения работы над проектом;

практическое использование результатов проекта;

социальная значимость проекта;

приложение: фотографии, схемы, чертежи, таблицы со статистическими данными и т.д.

**Критерии оценки проектов по физической культуре:**

четкость поставленной цели и задач;

тематическая актуальность и объем использованной литературы;

обоснованность выбранных методик для проведения исследований;

полнота раскрытия выбранной темы проекта;

обоснованность выводов и их соответствие поставленным задачам;

уровень представленных данных, полученных в ходе исследования выбранной проблемы (объекта), их обработка (при необходимости);

анализ полученных данных;

наличие в работе вывода или практических рекомендаций;

качество оформления работы (наличие фотоматериалов, зарисовок, списка используемой литературы и т.д.).

**Критерии оценки выступления докладчика по защите проекта:**

обоснованность структуры доклада;

вычленение главного;

полнота раскрытия выбранной тематики исследования при защите;

использование наглядно-иллюстративного материала;

компетентность, эрудированность докладчика (выступающего) и умение его быстро ориентироваться в своей работе при ответах на вопросы, задаваемые комиссией (членами жюри или экспертной комиссией);

уровень представления доклада по проекту (умение пользоваться при изложении доклада и ответах на вопросы материалами, полученными в ходе исследования), четкость и ясность при ответах на все возникающие в ходе доклада вопросы по проекту, что является неотъемлемым показателем самостоятельности выполнения работы по выбранной теме.

**Общие требования к оформлению проекта по физической культуре:**

При оформлении работы следует соблюдать определенный стандарт, это позволит во многом, ограничить включение в работу лишних материалов второстепенного ранга, которые помешают вычленить главное, основное или засоряющих работу.

Для защиты проект может быть представлен как в печатном варианте, так и в рукописном, оформленном на белых плотных листах бумаги формата А-4. Все подписи должны быть четкими и выполненными, желательно печатным шрифтом, а также достаточно крупными и хорошо читаемыми.

**Приложение 3**

**5.3 Тематика исследовательских и проектных работ**

1. Физическая культура как социальное явление.
2. Влияние физической культуры на здоровье человека.
3. Роль физической культуры в становлении человека.
4. Роль физической культуры в современном обществе.
5. Этапы развития олимпийского движения в России.
6. Олимпийские игры современности.
7. Физическая культура и спорт (сравнительная характеристика).
8. Физическое воспитание школьников (возрастной аспект).
9. Основы обучения двигательным действиям (элементы техники из различных видов спорта).
10. Гимнастика (другие виды спорта) как средство физического воспитания.
11. Строевые упражнения.
12. Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья человека.
13. Физическое самосовершенствование как основа здорового образа жизни человека.
14. Общеразвивающие упражнения (классификация и краткая характеристика).
15. Методика проведения антропометрических измерений.
16. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Методика оценки функциональной подготовленности человека.
18. Средства физической культуры (классификация и характеристика).
19. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
20. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
21. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
22. Краткая характеристика функциональных систем организма человека.
23. Методика оценки уровня развития мускулатуры.
24. Оценка эффективности занятий физической культурой.
25. Методика оценки уровня здоровья человека.
26. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.
27. Оценка состояния здоровья с помощью функциональных проб.
28. Методика оценки осанки и ее коррекция.
29. Значение самостоятельных занятий по физической культуре и самоконтроль состояния своего организма.
30. Особенности подбора физических упражнений для самостоятельных занятий.
31. Оценка техники движений (способы выявления и устранения технических ошибок).
32. Методика ведения индивидуального дневника здоровья.
33. Характеристика оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня.
34. Самонаблюдение и самоконтроль.
35. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.
36. Методики физической реабилитации.
37. Организация самостоятельных занятий физической культурой по месту жительства.
38. Методика составления индивидуальных планов учебно-тренировочных занятий.