|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Рассмотрено и рекомендовано к утверждению» на ШМО  Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Асташкина С.Г.  Протокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_2015г | «Рассмотрено» на педагогическом совете  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | «Согласовано»  Зам. Директора по УВР школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н.Авсиевич  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2015г | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.Н.Бескоровайная  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2015г. |

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение Долдыканская СОШ

Адаптированная основная образовательная

рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

ДЛЯ 5 КЛАССА

НА 20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы:

Овсянникова Ирина Викторовна

Педагог 1 категории

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

      Физическая культура для обучающихся VII вида в образовательной организации является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися.  
      Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цели:**

**-** создать коррекционно – развивающее пространство, и умение ориентироваться в нем;

-обеспечивающее развитие механизмов компенсации каждого обучающего и на этой основе решать проблемы социальной интеграции подростка в современном обществе;

- развивать общекультурное, личностное и познавательное пространство обучающихся,

обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться;

-развитие представления о пространстве и умения ориентироваться в нем;

-освоение определенных двигательных качеств;

-развитие мышления, творчества и самостоятельности.  
      Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

**Задачи:**

     1. коррекция и компенсация нарушений физического развития;  
     2. развитие двигательных возможностей в процессе обучения;  
     3. формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;  
     4. развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;  
      5.укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

6.Воспитание трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формирование умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

***Нормативно - правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа***

Программа составлена на основе:

- Концепции о правах ребенка;

- Конституции Российской Федерации;

- Положения, разработанного в соответствии с п. 3.6. ст.28 Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2013 года), приказом министерства Образования и науки Амурской области от 03.09. 2013 №1062

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013/2014 учебный год».

- Федерального базисного учебного плана от 09.03. 2004 № 1312

- Приказа Минобрнауки РФ от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ»

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях на 2013-2014 учебный год, утверждённых приказом Министерства образования и науки РФ от 23.12.2011 № 822;

-Приказа минобрнауки Амурской области от 03. 09. 2013 № 1062 «Об утверждении Примерного положения о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин общеобразовательными учреждениями, расположенными на территории Амурской области и реализующими программы общего образования»

- Учебного плана МОКУ Долдыканской СОШ, утверждённого приказом от 28 августа2014г №44.

***Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:***

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида : 1-4 кл. / Под редакцией В.В. Воронковой.- Москва « Просвещение», 2006. (раздел «Физическое воспитание » автор: В.М.Белов, В.С. Кувшинов , В.М.Мозговой)

Лях В.И. Физическая культура. 5класса: учебник для ОУ//М.: Просвещение.-2011.

Программами специальных(коррекционных) учреждений 7 вида на изучение данного предмета рекомендовано 3 часа в неделю.

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю, в том числе количество часов для проведения самостоятельных и проверочных работ.

***Обоснование выбора программы под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой для разработки рабочей программы***

Данная программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству обучающихся. Здесь предусмотрены рекомендации по дифференцированию учебных требований к разным категориям детей. Настоящая программа определила те упрощения, которые способствуют облегчению усвоения изучаемого материала. Это стало возможным разделить объем знаний, умений по предмету на три уровня: оптимальный, допустимый и критический. Программа носит практическую направленность, тесно связана с другими учебными предметами, жизнью, готовит обучающихся к овладению трудовыми знаниями и навыками, учит использовать физические знания в нестандартных ситуациях.

**В процессе обучения физической культуры в 5 классе обучающиеся осваивают:**

• значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, для трудовой деятельности, воен­ной практики;

начнут осознанно использовать знании, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюде­нии режима дня. выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообраще­ния, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровитель­ных мероприятий в течение учебного дня, во время подвиж­ных игр в помещении и на открытом воздухе;

научаться составлять комплексы оздоровительных и общеразвиваюших упражнений, использовать простейший спор­тивный инвентарь и оборудование;

освоить правила поведения и безопасности во время за­нятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятии,

научаться наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических ка­честв; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений:

научаться выполнять комплексы специальных упражне­ний, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращении;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умении, необходимые для жизнедеятельности каждого челове­ка: бегать и прыгать различными способами; метать и бро­сать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнить акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации, будут демонстри­ровать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

.освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в фут­бол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревнова­тельной деятельности будут использовать навыки коллектив­ного общения и взаимодействия

***Информация о внесенных изменениях***

Составление пояснительной записки к рабочей программе учебного предмета по физической культуре для 4 класса на 2015-2016 учебный год

***Определение места и роли предмета в овладении обучающимися требований к уровню подготовки обучающихся в соответствии с проектом ФГОС***

Физическая культура в коррекционной школе 8 вида является составной частью учебных предметов. Обучение физической культуре носит предметно – практическую направленность, тесно связано с жизнью и профессионально – трудовой подготовкой обучающихся, другими учебными предметами. Обучающиеся получают знания о физических упражнениях, правила подвижных игр, гимнастических упр, легкой атлетике. Выполняют практические задания по коррекции осанки, зрения, плоскостопия, дыхательные упр, самомассаж, самостоятельно проводят разминку, подвижные игры.

***Место предмета в базисном учебном плане***

В соответствии с учебным планом программа учебного предмета по физической культуре для 5 класса на 2015-2016 учебный год рассчитана на 105часов, 3часа в неделю, в том числе:

контрольных работ – 10 часов

***Формы организации учебного процесса***

Основная форма обучения – урок. Урок обучения, урок закрепления, урок проверки знаний, умений и навыков, урок совершенствования, игровой, соревновательный.

Методы организации учебной работы:

1) словесные (рассказ, объяснение, беседа)

2) наглядные (демонстрация натуральных объектов, ТСО, таблиц, схем, иллюстраций)

3) практические методы (работа с учебником, наблюдение, игровые задания.)

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные

***Используемые технологии***

Наряду с традиционными формами и методами обучения применяются здоровьесберегаюшие , информационно- коммуникативные технологии в обучении:

В течении учебного года обучающийся принимает посильное участие в соревнованиях, веселых стартах, днях здоровья, «Президентских состязаниях», сдают мониторинг по физическому развитию.

***Механизмы формирования ключевых компетенций***

- сдача контрольных упражнений по изученной теме

- индивидуальный устный опрос

- выборочная проверка упражнения

- самостоятельная работа

- практическая работа по составлению упражнений

- практическая работа по проведению подвижных игр

***Виды и формы контроля***

**Формы контроля**

- индивидуальный.

**Виды контроля**

- текущий (по итогам темы)

- промежуточный (годовые контрольные упр.)

***Планируемый уровень подготовки на конец учебного года в соответствии с образовательной программой***

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­чески Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих: личностных, метапредметных и предметных результатов.

.**Личностные результаты:**

Ответственное отношение к учению, готовность и спо­собность обучающихся к укреплению здоровья

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному вос­приятию учебного материала;

Осознание роли двигательной активности

**Метапредметные:**

**Познавательные**

определять и формулировать цель деятельности  с помощью педагога

**Регулятивные**

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие   педагогов, товарищей, родителей;

умение выделять то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

**Коммуникативные**

В процессе обучения  дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

**Предметные результаты:**

**знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека,

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям,

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способно

Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;

бег в равномерном темпе до 7 мин;

быстро стартовать из различных исходных положений;

сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;

лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке,

преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;

прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов,

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по скамейке высотой 30 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

**Содержание учебной программы :**

состоит из базовыхоснов физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.   
      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, кроссовая подготовка для 4 класса — пионербол.  
**Содержание первого раздела «Знания о физической культуре»**, предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, По мере усвоения этих знаний в 3 классе вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

**Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

**Содержание раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы**:**  легкая атлетика

« гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и футбола».

**«Лёгкая атлетика»,** В 1 четверти проводятся уроки легкой атлетики и уроки подвижных игр с элементами игры баскетбол. На уроках легкой атлетике проводится обучение прыжкам в длину с разбега, с места; метание малого мяча на дальность, в цель; бег на 30 метров; 6 минутный бег. ОРУ проводится с использованием специальных беговых, прыжковых упражнений, скакалки.

**«Подвижные игры»,** На уроках подвижных игр с элементами баскетбола проводится обучение технике передач, ловле, технике ведения с изменением направления, остановка прыжком.

**Во 2 четверти проводятся уроки** **гимнастика с основами акробатики**: Проводится обучение лазанию по канату в два, в три приема; обучение технике акробатических упражнений: кувырок назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Также используются ОРУ на гимнастических скамейках, со скакалками и у гимнастической стенки, подвижные игры.

**В 3 четверти проводятся уроки подвижных игр**. На уроках подвижных игр с элементами игры пионербол, баскетбол и футбол проводится обучение технике передачи мяча, приёму мяча.

**В 4 четверти проводятся уроки легкой атлетики, кроссовой подготовки**, на которых продолжается обучение технике метания мяча, прыжков в длину с разбега, с места, подвижные игры.

На каждом уроке проводится инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж проводится в начале учебного года и на первом уроке каждой четверти.

При организации занятий строго соблюдаются правила безопасности занятий. Регулярно проводится опрос по знаниям техники безопасности при занятиях на уроке. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который обучающиеся осваивают в динамике от начальной школы к основной.

  В зависимости от конкретных региональных и климатических условий педагогам разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.  
      Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.  
      обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.  
      обучающиеся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.  
       В 5классе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».  
      Все занятия по физкультуре проводяться в спортивных зале на свежем воздухе, при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

      В целях контроля в 5классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.  
      Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Изучаемая темы | Всего  часов | Количество учебных часов | | |
| общее | практические занятия | Контрольные упражнения |
|  | **Основы знаний о физической культуре** | 4 |  |  |  |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | 4 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | 35 | 35 | 32 | 3 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 12 | 12 | 11 | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами гимнастики** | 7 | 7 | 6 | 1 |
|  | **Подвижные игры, спортивные игры** | 43 | 43 | 40 | 3 |
|  | **итого** | 105 |  |  |  |

**Контрольно – измерительный материал**

I четверть

1.Мониторинг по физическому развитию обучающихся. №1

II четверть

2. Контрольные упражнения №2 по теме: «гимнастика с элементами акробатики».

3. Контрольные упражнения №3 по теме «Подвижные игры».

III четверть

4. Контрольные упражнения №4 по теме: «Баскетбол ».

5. Контрольные упражнения №5 по теме: «Пионербол».

IV четверть

6.Монитоинг по физическому развитию. №6

7.Контрольные упражнения №7 по теме: «Легкая атлетика».

**Учебно – методический комплект:**

Мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Перекладина

Гантели

Штанга

Гимнастическая скамейка

Информационное обеспечение образовательного процесса

Федеральный портал "Российское образование" http://[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» http://festival.1september

Электронная библиотека учебников и методических материалов http://window.edu.ru

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики http://moi-sat.ru

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

**Список литературы:**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VII вида : 5 кл. / Под редакцией В.В. Воронковой.- Москва « Просвещение», 2006. (раздел «Физическое воспитание » автор: В.М.Белов, В.С. Кувшинов , В.М.Мозговой)

Лях В.И. Физическая культура. 5классы:учебник для ОУ//М.: Просвещение.-2011.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Обучающиеся должны знать**:

•ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе род­ного кран, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость- координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнени­ями и подвижными играми (как в помещении, так и на от­крытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреж­дения травматизма во время занятий физическими упражне­ниями.

### . выявлять связь занятий физической культурой с тру­довой и оборонной деятельностью;

### . характеризовать роль и значение режима дня в со­хранении и укреплении здоровья;

### . планировать и корректи­ровать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

***Уметь:***

отбирать и выполнять комплексы упражнений для ут­ренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изучен­ными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и сорев­нования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать прави­ла взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

### • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт­минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуаль­ных занятий, результатов наблюдений за динамикой ос­новных показателей физического развития и физической подготовленности.

### . целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических ка­честв;

### . выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на опенку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стой­ки, перекаты):

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, козел);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности.

### . сохранять правильную осанку, оптимальное телосло­жение;

### . выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

### . играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощён­ным правилам;

### . выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке;

**Нормы оценок по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упр | мальчики | | | девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись(кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30м с высокого старта | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | 6.5-6.3 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000м | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Адаптированное** **календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**для обучающихся 5 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Наименование раздела, программы** | | | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | | **Планируемые результаты**  **Универсальные учебные действия** | | **Предметные знания** | **Д/З** | **дата** | | | |
| **п** | | **ф** | |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по футболу, лапте.**  **Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка**  **(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ФУТБОЛ, ЛАПТА).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Бег на короткие дистанции** | | | **Инструктаж по охране труда. Основы знаний.** | Вводный  Обучение | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные**: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют учебно- позновательный интерес к новому учебному материалу. ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по л/а, футболу. Олимпийские игры древности и современности. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу, лапте.*** Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | | Соблюдать - требования инструкций.  Устный опрос  Выполнять-  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.  Организовывать- и проводить подвижные игры. | К-1  Стр  4-8. | |  | |  |
| **2** | | **Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика).**  **Специальная подготовка (лапта)**  **Бег на короткие дистанции**  Технические приемы лапта | | | **Стартовый разгон. Бег 30 м.** | Контрольное упр. | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с**.)**  **Бег 30 м – на результат.**  Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра. | | Уметь технически правильно демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  М- 5.2,  Д- 5.5. | К-1  Инд. задания | |  | |  |
| **3** | | Бег на короткие дистанции  Технические приемы в лапте. | | | **Высокий старт** | Обучение | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.  Передвижения. Ловля, передача мяча . | | Уметь технически правильно  демонстрировать технику высокого старта | К-1  Стр 63-65 | |  | |  |
| **4** | | **Бег на короткие дистанции**  **Эстафетный бег.**  Технические приемы в игре. | | | **Финальное усилие. Эстафетный бег.** | комплексный | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.  Ловля. Передача мяча. Учебная игра.. | | Уметь технически правильно демонстрировать финальное усилие в беге; технически правильно выполнять двигательные действия с мячом. | К-1 | |  | |  |
|  | |  | | |  |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **5** | | Бег на короткие дистанции  Технические приемы в лапте. | | | **Развитие скоростных способностей.**  **Бег 60 метров**. | Контрольное упр. | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, до 40 метров.  **Бег 60 метров – на результат.**  Учебная игра. | | **Тестирование бега – на 60 м**  **-технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60м.**  **М-10.0,**  **Д- 10,4.** | К-1  Инд. задания | |  | |  |
| **6** | | Бег на средние дистанции  Технические приемы в футболе | | | **Развитие скоростной выносливости** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.  Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега. | К-1 | |  | |  |
| **7** | | **Бег на средние дистанции.**  Тактические действия в футболе | | | **Развитие силовой выносливости.**  **Бег 1000 метров**. | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. В том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения**. Бег 1000 метров – на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | **Тестирование бега на 1000 метров.**  **М- 4.00.**  **Д-** | К-1  Инд. задания | |  | |  |
| **8** | | **Полоса препятствий.** | | | **Полоса препятствий.** | комплексный | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | | Уметь демонстрировать физические кондиции  -выполнять легкоатлетические упр.  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма | К-1 | |  | |  |
| **9** | | **Бег на длинные дистанции.**  Тактические действия в футболе | | | **Развитие силовой выносливости.**  **6 -минутный бег**. | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения**. Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **минутный бег– на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | **Тестирование 6 мин. бега** | К-1  Стр  62-63 | |  | |  |
| **10** | | **Техника метания малого мяча на дальность.** | | | **Метание малого мяча на дальность.** | обучение | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре5 -6 метров | | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | К-1  Стр  66-70 | |  | |  |
| **11-12** | | Метание малого мяча на дальность | | | **Метание малого мяча на дальность.** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Метание малого мяча с 4 – 5 шагов способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.** Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | | Уметь технически правильно метать мяч в горизонтальную цель;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -организовывать и проводить подвижные игры  М- 30м.  Д- 20м. | К-1  Инд. задания | |  | |  |
| **13-14** | | **Техника прыжок в длину с разбега** | | | **Развитие силовых способностей и прыгучести.** | обучение | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. | | Уметь технически правильно прыгать в длину с разбега. -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -организовывать и проводить подвижные игры | К-1 | |  | |  |
| **15-16** | | Прыжок в длину с разбега | | | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»** | комплексный | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.** | | Уметь технически правильно прыгать в длину с разбега. -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -организовывать и проводить подвижные игры | К-1  Стр  65-66 | |  | |  |
| **17-18** | | **Кроссовый бег.**  Тактические действия в футболе | | | **Кроссовый бег** | комплексный | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Уметь демонстрировать физические кондиции соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -организовывать и проводить подвижные игры | К-1 | |  | |  |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по баскетболу.**  **Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка (БАСКЕТБОЛ).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19-20** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Специальная подготовка (баскетбол)**  **Технические приемы** | | **Основы знаний.**  **Стойки и передвижения, повороты, остановки. Контрольные упражнения.** | | обучение  Контрольные упр. | | ***Инструктаж по баскетболу*. *Правила соревнований по баскетболу.* *Терминология игры в баскетбол.***  **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Физическое развитие человека.**  СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.  **Челночный бег 3×10 м. – на результат** | | Уметь технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)  М- 8.2,  Д- 8.5.. | К-2  Стр  9-17;  Стр  79 | |  | |  |
| **21-22** | | Технические приемы | | **Ловля и передача мяча.** | | Обучение  комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.** Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | | Уметь технически правильно выполнять различные варианты передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-2  Стр  80-81 | |  | |  |
| **23-24** | | Технические приемы | | **Ведение мяча** | | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. **Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и** неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2  Стр  81-83 | |  | |  |
| **25-26** | | Технические приемы | | **Бросок мяча** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. **Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра** «Борьба за мяч». | |  | К-2  Стр  83-84 | |  | |  |
| **23-24** | | Тактические действия | | **Тактика свободного нападения** | | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. **Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .** Учебная игра «Мяч капитану» | | Корректировка техники ведения мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2 | |  | |  |
| **25-26** | | Технические приемы | | **Вырывание и выбивание мяча.** | | Обучение | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | | Уметь технически правильно выполнять ведение мяча в движении. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2 | |  | |  |
| **27-** | | Игры по выбору обуч-ся | | **Игровые действия** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | | Уметь технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2 | |  | |  |
| **2- четверть. Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. (ГИМНАСТИКА).** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28**  **29** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **(Гимнастика)** | | **Основы знаний**  **Комплекс утренней гимнастики. Наклоны вперед из положения сидя.** | | Комплексный  Контрольное упр. | | ***Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.***  ***Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.***  ***Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.***  ***Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.***  ***Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила соревнований по гимнастике.***  ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауза. (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга****.*  **Наклоны вперед из положения сидя –на результат.**  Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Совершенствование акробатических упр. «Мост» «стойка на лопатках», «полушпагат». | | -творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.  -Фронтальный опрос  -Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  М- +12.  Д- +12. | К-3  Стр  34-37;  Стр  48-49;  Стр  51-52  Инд. Задан | |  | |  |
| **30**  **31** | | **Кувырок вперед, назад.** | | **Кувырки.**  **Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре.** | | Обучение  Комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Кувырок вперед, назад. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок на козла.    Совершенствование комбинации акр упр из 6 элементов.  Опорный прыжок на козла. | | -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у; Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  -организовывать и проводить подвижные игры -демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | К-3  Стр  42-45 | |  | |  |
| **32**  **33** | | **Кувырок вперед, назад.** | | **Кувырки.**  **Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре.** | | комплексный  Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Кувырок вперед, назад. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок на козла.  **Сгибание и разгибание рук в упоре** –**на результат.**  Совершенствование комбинации акр упр из 6 элементов.  Опорный прыжок через козла. | | -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у; Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  -организовывать и проводить подвижные игры -демонстрировать комплекс акробатических упражнений.  М-15.  Д-10р. | К-3  Стр  42-45  Инд. задание | |  | |  |
| **34-35** | | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** | | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок через козла.** | | обучение | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | | -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у; Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  -организовывать и проводить подвижные игры | К-3 | |  | |  |
| **36-37** | | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** | | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок через козла.** | | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | | -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у; Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  -организовывать и проводить подвижные игры | К-3 | |  | |  |
| **38** | | **Опорный прыжок.** | | **Опорный прыжок.** | | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ, СУ. Упр с мячом.  **Опорный прыжок: вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100 см)** | | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | К-3  Стр  56-58 | |  | |  |
| **39** | | **Опорный прыжок.** | | **Опорный прыжок.** | | Контрольное упр. | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ, СУ. Упр с мячом.  **Опорный прыжок через козла- на результат.** | | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | К-3  Стр 58-59  Инд. задание | |  | |  |
| **40-41** | | **Упражнения культурно-этнической направленности** | | **Сюжетно-образные и обрядовые игры** | | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ. «Салки», «Жмурки», «Уголки», «Мы – веселые ребята». | | -учиться самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры | К-3 | |  | |  |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. (баскетбол).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **42-**  **43** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Специальная подготовка (баскетбол)**  **Технические приемы** | | | **Основы знаний. Основы знаний.**  **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | | Обучение  комплексный | | ***Инструктаж по баскетболу*. *Правила соревнований по баскетболу.* *Терминология игры в баскетбол.***  **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Физическое развитие человека.**  СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.  ***Физическая культура человека.***  . **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.** Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь: Уметь технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | К-4  Стр 18-24 | |  | |  |
| **44-45** | | **Технические приемы** | | | **Ловля и передача мяча** | | Комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.** Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь технически правильно выполнять различные варианты передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-4 | |  | |  |
| **46-47** | | Технические приемы | | | **Ведение мяча** | | Обучение | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. **Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и** неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | **Уметь** Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4 | |  | |  |
| **48-49** | | Тактические действия | | | **Взаимодействие двух игроков** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. **Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух** игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Уметь технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2 | |  | |  |
| **50-**  **51** | | Тактические действия  Игры по выбору обуч-ся | | | **Развитие кондиционных и координацион-ных способностей.** | | совершенствование **Физическая культура и основы здорового образа жизни.** | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» . Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь технически правильно владеть мячом в игре баскетбол. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2 | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |
| **3 -четверть. Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. (баскетбол).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **52** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Специальная подготовка (баскетбол)**  **Технические приемы** | | | **Основы знаний. Основы знаний.**  **Стойки и передвижения, повороты, остановки. Контрольные упражнения** | | Обучение | | ***Инструктаж по баскетболу, волейболу, лыжной подготовке*. ПМП при обморожении. *Правила соревнований по баскетболу.* *Терминология игры в баскетбол.***  **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Физическое развитие человека.**  СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.  ***.*** ***Физическая культура человека.*** .  Уметь: Уметь технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | К-4  Стр 18-24 | |  | |  | |
| **53** | **Технические приемы** | | | **Ловля и передача мяча** | | Комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.** Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.  Уметь технически правильно выполнять различные варианты передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | К-4 | |  | |  | |
| **54** | Технические приемы | | | **Ведение мяча** | | Обучение | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. **Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и** неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | **Уметь** Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4 | |  | |  | |
| **55** | Технические приемы. | | | **Бросок мяча** | | Контрольное упр | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. **Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра** «Борьба за мяч». | **Уметь** Корректировка движений при броске мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками . | К-4  Стр  71-72  Инд. Задание. | |  | |  | |
| **56** | Тактические приемы | | | **Тактика Свободного нападения** | | Комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. **Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .** Учебная игра «Мяч капитану» | **Уметь** Корректировка техники ведения мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4  Стр  72-73 | |  | |  | |
| **57** | Технические приемы. | | | **Вырывание и выбивание мяча** | | комбинированный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | **Уметь** -технически правильно выполнять ведение мяча в движении. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4  Стр  73-74 | |  | |  | |
| **58** | Тактические действия | | | **Нападение быстрым прорывом** | | Совершенствование | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | **Уметь**-технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4  Стр  75-76 | |  | |  | |
| **59** | Тактические действия | | | **Нападение быстрым прорывом** | | совершенствование | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра | **Уметь**-технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4  Стр  78 | |  | |  | |
| **60** | Тактические действия | | | **взаимодействие двух игроков** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. **Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух** игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | **Уметь-** технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-4  Стр  74-75 | |  | |  | |
|  |  | | |  | |  | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по волейболу.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка. (ВОЛЕЙБОЛ).** |  |  | |  | |  | |
| **61** | Тактические действия | | | **Взаимодействие двух игроков** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. **Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух** игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | **Уметь-** технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4 | |  | |  | |
| **62** | Тактические действия | | | **Игровые задания** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  .  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | **Уметь** тактически правильно применять в игре нападение и защитные действия;  -взаимодействовать с партнерами в игре | К-4  Стр  76-77 | |  | |  | |
| **63** | Технико- тактические действия в игре | | | **Игровые задания** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  .  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | **Уметь** тактически правильно применять в игре нападение и защитные действия;  -взаимодействовать с партнерами в игре | К-4 | |  | |  | |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по волейболу.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка. (ВОЛЕЙБОЛ).** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе |
| **64** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка (волейбол)**  **Технические приемы** | | | **Основы знаний**  **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | совершенствование | | ***Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.***  ***Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.***  ***Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.***  ***Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.***  ***Инструктаж Т/Б по волейболу.* *Правила соревнований по волейболу. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.***  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. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Дозировка индивидуальная Уметь -технически правильно выполнять различные стойки, передвижения, повороты, остановки.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-5  Стр  26-37 | |  | |  | |
| **65** | **Спортивно-оздоровительная . Специальная подготовка (волейбол)**  **Технические приемы** | | | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | совершенствование | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  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. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Дозировка индивидуальная Уметь -технически правильно выполнять различные стойки, передвижения, повороты, остановки.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-5 | |  | |  | |
| **66** | Технические приемы | | | **Прием и передача мяча.** | обучение | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. **Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием** **и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в** парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь -технически правильно выполнять приемы и передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков. | К-5  Стр  86-89 | |  | |  | |
| **67-68** | Технические приемы | | | **Прием и передача мяча.** | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. **Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием** **и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в** парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь -технически правильно выполнять приемы и передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | |  | |  | |
| **69-70** | Технические приемы | | | **Нижняя подача мяча.** | Обучение | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; черезсетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная Уметь -технически правильно выполнять нижнюю подачу мяча  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5  Стр  8586 | |  | |  | |
| **71** | Технические приемы | | | **Нижняя подача мяча.** | Контрольное упр | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; черезсетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».  **Нижняя подача мяча – на результат.**  **Учебная игра.** | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная Уметь -технически правильно выполнять нижнюю подачу мяча  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5  Инд. задание | |  | |  | |
| **72-73** | Технические приемы | | | **Нападающий удар** | совершенствование | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. 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». Учебная игра. | | Уметь демонстрировать технику.  Уметь -технически правильно выполнять нападающий удар  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | |  | |  | |
| **74** | Технические приемы | | | **Нападающий удар** | совершенствование | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. 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». Учебная играОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. 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». Учебная игра. | | Уметь демонстрировать технику.  Уметь -технически правильно выполнять нападающий удар  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | |  | |  | |
| **75-76** | Технические приемы | | | **Развитие координационных способностей.** | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  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. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь -технически правильно выполнять прием и передачу мяча, нижнюю подачу мяча.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | |  | |  | |
| **77-**  **78** | Технические приемы | | | **Развитие координационных способностей.** | Контрольное упр  комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  **Прием и передача мяча сверху- на результат**  . **Нижняя подача мяча**. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь -технически правильно выполнять прием и передачу мяча, нижнюю подачу мяча.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | Инд.  Задания.  К-5. | |  | |  | |
| **79** | Подвижные игры по выбору обуч-ся | | | **Тактика игры.** | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  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. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений | К-5 | |  | |  | |
| **80**  **81** | Подвижные игры по выбору обуч-ся  Подвижные игры по выбору обуч-ся | | | **Тактика игры.** | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  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. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь - правильно выполнять тактические действия в игре;.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | |  | |  | |
| **4-четверть. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по мини-футболу.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка. (МИНИ-ФУТБОЛ).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **82** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика).**  **Специальная подготовка (футбол).**  **Бег на короткие дистанции.** | | | **Основы знаний**  **Высокий старт.** | комплексный | |  | |  |  |  | | |  | |
| ***Познавательные:***  ***самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.***  ***Регулятивные:***  ***формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.***  ***Коммуникативные:***  ***договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.***  ***Личностные:***  ***ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности***  ***Инструктаж по л/а, футболу. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.***  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков . | | Корректировка техники бега  -технически правильно выполнять высокий старт и стартовый разгон. | К-1 |  | | |  | |
| **83** | Бег на короткие дистанции.  Технические приемы в футболе | | | **Высокий старт. Бег 30 м.** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.  **Бег 30 м на результат.**  Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. | | Уметь демонстрировать технику высокого старта  -равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением.  М- 5.2,  Д- 5.5.  . | К-1  Инд.  задание |  | | |  | |
| **84** | **Бег на короткие дистанции.**  **Эстафетный бег**  Тактические действия в футболе | | | **Финальное усилие. Эстафетный бег.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-1 |  | | |  | |
| **85** | Бег на короткие дистанции.  Тактические действия в футболе | | | **Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. **Бег 60 метров – на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Учебная игра. | | Тестирование бега на 60 м-соблюдать правила взаимодействия с игроками.  М- 10.0,  Д- 10.4. | К-1  Инд.  задание |  | | |  | |
| **86** | **Бег на средние дистанции.**  Тактические действия в футболе | | | **Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Тестирование бега на 1000 метров. соблюдать правила взаимодействия с игроками.  М- 4.00.  Д- | К-1  Инд. задание |  | | |  | |
| **87** | **Полоса препятствий**  Тактические действия в футболе | | | **Полоса препятствий.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Уметь демонстрировать финальное усилие на полосе препятствий;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 |  | | |  | |
| **88** | **Бег на длинные дистанции.**  Тактические действия в футболе | | | **Развитие силовой выносливости. Бег 1500 метров.** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров – на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | **Тестирование бега на 1500метров.** соблюдать правила взаимодействия с игроками  М- 8.50,  Д- 9.00. | К-1  Инд. задание |  | | |  | |
| **89** | Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба  Технические приемы в футболе | | | **Переменный бег.**  **Спортивная ходьба.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивная ходьба – 10 мин.  Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | | Уметь демонстрировать физические кондиции  -технически правильно выполнять приемы в игре. -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 |  | | |  | |
| **90** | Бег на длинные дистанции  Технические приемы в футболе | | | **Гладкий бег** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров  Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. | | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  -равномерно распределять свои силы во время бега на длинные дистанции; -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 |  | | |  | |
| **91** | **Кроссовый бег**  Технические приемы в футболе | | | **Кроссовый бег** | совершенствова **ние** | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ние ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Уметь демонстрировать физические кондиции-равномерно распределять свои силы во время бега на длинные дистанции; -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 |  | | |  | |
| **92** | **Техника метание малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.** | | | **Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.** | совершенствование | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре5 -6 метров**. Подвижные игры.** | | Уметь –технически правильно метать мяч в горизонтальную цель  соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 |  | | |  | |
| **93** | Метание малого мяча на дальность. | | | **Метание мяча на дальность.** | Контрольное упр | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность- на результат.**  Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.. | | Уметь -технически правильно метать мяч в горизонтальную цель  -соблюдать правила взаимодействия с игроками  М-30м.  Д- 20м. | К-1  Инд. Задание. |  | | |  | |
| **94** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка ( мини-футбол)**  **Технические приемы** | | | **Удары по мячу ногой.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу. | К-6 | |  | |  | |
| **95** | Технические приемы | | | **Остановка мяча.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° ( в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники остановки мяча. | К-6  Стр  92-93 | |  | |  | |
| **96** | Технические приемы | | | **Ведение мяча.**  **Ложные движения (финты)** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.  Имитация остановки мяча подошвой или удар пяткой назад и рывок вперед с мячом. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча, финты.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-6  Стр  93-94 | |  | |  | |
| **97** | Технические приемы | | | **Отбор мяча. Вбрасывание мяча** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники отбор мяча, вбрасывание мяча.  -взаимодействовать с партнерами в игре. | К-6 | |  | |  | |
| **98** | Тактические действия | | | **Тактика игры в нападении.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Освобождение из –под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -правильно выполнять тактические действия в игре; -комбинации из освоенных элементов;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-6 | |  | |  | |
| **99** | Тактические действия | | | **Тактика игры в защите.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -правильно выполнять тактические действия в игре; -комбинации из освоенных элементов;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-6 | |  | |  | |
| **Элементы техники национальных видов спорта** **(лапта).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **100** | | **Элементы техники национальных видов спорта** | | **Стойки и перемещения игроков в лапте.** | обучение | | ***Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.***  ***Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.***  ***Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.***  ***Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности***  ОРУ в движении. СУ. Развитие силы. Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Перемещения: а) шагом; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е) перемещения с мячами Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов пе­ремещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, стойки) . | К-2 |  | | |  | |
| **101** | | **Элементы техники национальных видов спорта** | | **Ловля и передача мяча в лапте.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ в движении.  СУ. Развитие ловкости. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытяну­тых рук. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-30м), с дальнего расстояния (30-40м) на точность. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -правильно выполнять тактические действия в игре; -комбинации из освоенных элементов;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2 |  | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **101** | | **Технико –тактические действия в игре** | | **Игровые задания** | совершенствование | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Подвижные игры по выбору обучающихся. | | Уметь организовывать и проводить подвижные игры | К-1 |  | | |  | |
| **102** | | **Технико –тактические действия в игре** | | **Игровые задания** | совершенствование | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Подвижные игры по выбору обучающихся. Учебная игра. | | Уметь организовывать и проводить подвижные игры | К-1 |  | | |  | |
| **103** | | **Подвижные игры по выбору обуч-ся** | | **Игровые задания** | совершенствование | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Подвижные игры по выбору обучающихся. | | Уметь организовывать и проводить подвижные игры | К-1 |  | | |  | |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **104- 105** | **Подвижные игры по выбору обуч-ся** | **Игровые задания** | совершенствование | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Подвижные игры по выбору обучающихся. | Уметь организовывать и проводить подвижные игры | К-1 |  |  |