

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

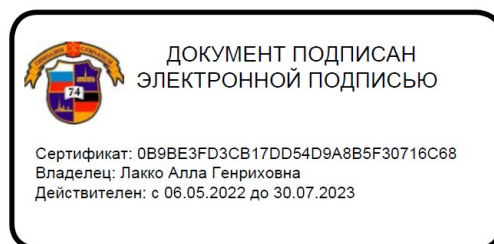
протокол от 23.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ

директор гимназии №74

_____ /А.Г.Лакко/

Приказ от 01.09.2022 №137-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО физической культуре

5АБ класс

на 2022/2023 учебный год

Учитель – Малышев Никита Вячеславович
Квалификационная категория: первая

Санкт-Петербург 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-6классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012)

и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—6 классы» (М.: Просвещение).2014.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа из расчёта 2 часа в неделю.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

1- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

2- в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

3-продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа из расчёта 2 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений,

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин ; после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинации на перекладине(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через

козла ; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 30 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Организуящие команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

Ритмическая гимнастика

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на возвышенной опоре:

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

.

Легкая атлетика (16 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции с высокого старта
- на результат 30 м;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- челночный бег 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

Спортивные игры (24 часов)

Баскетбол (8 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол(8 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Бадминтон (8 часов)

- основные стойки при подаче ,способы хватов.
- жонглирование на разной высоте ;
- подача , прием подачи;
- перекидывание волана в парах, в четверках;
- дальние удары, эстафеты с воланом;
- одиночные встречи до 5 очков;
- учебная игра на количество передач.

ОФП (12 часов)

- прыжки на короткой скакалке ,прыжки за 30 сек.;
- прыжки из разных И.П.; прыжки за 1 мин.;
- броски набивного мяча из положения сидя на дальность;
- отжимания в упоре лежа; за 30 сек.;
- упражнения на гибкость, наклон вперед(см);
- поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)
- челночный бег - 3*10 м;

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладная - ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке ;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава ;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

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

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	6.0	5.6	6.6	6.4	5.8
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
Бег 1000 метров	5.50	5.20	5.00	6.10	5.50	5.30
Челночный бег 4*9м(сек)	11.4	11.2	11.0	12.0	11.8	11.4
Прыжки в длину с места	120	134	157	114	127	150
Прыжки в длину с разбега	2.50	2.90	3.30	2.10	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	55	60	70	30	50	100
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	6	8	12
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	7	11	14	2	3	5
гибкость	4	6	9	6	9	12
Поднимание туловища из положения лежа	26	32	38	18	24	28
Метание набивного мяча(1кг)из положения .сидя из-за головы.	2.70	3.10	3.80	2.35	2.75	3.50

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.	Д	
1.4	Учебники по физической культуре 5-7 класс	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	

3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.4	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.6	Обручи гимнастические	Г	
3.7	Комплект матов гимнастических	Г	
3.8	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.9	Скакалки	К	
3.10	Мячи набивные	Д	
3.11	Стол и комплект для настольного тенниса	Д	
3.12	Мячи теннисные	Г	
3.13	Мячи футбольные	Г	
3.14	Мячи баскетбольные	Г	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Сетка волейбольная	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки),
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Игровое поле для футбола	Д	
5.3	Гимнастический городок	Д	
5.4	Прыжковая яма	Д	
5.5	Площадка волейбольная и баскетбольная	Д	

Календарно-тематическое планирование 6 классы «Физическая культура»

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
					Характеристика деятельности			
					Личностные ууд	Познавательные ууд	Коммуникативные ууд	Регулятивные ууд
Легкая атлетика					16 часов			
1	03.09.19	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике на стадионе. Мед. бег 10мин. Спец. беговые и прыжковые упр.	1	Ученик научиться: -формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Ученик получит возможность научиться: -пробежать кросс с равномерной скоростью	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь .	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.
2	05.09.19	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование в беге на короткие дистанции.	1	Ученик научиться: -закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку. Ученик получит возможность научиться: -бегать с максимальной скоростью спринтерский бег.	Описывать технику стартового разгона.	П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
3	07.09.19	Бег на 30м с высокого старта на результат. Техника метания малого мяча.	1	Ученик научиться: -выполнять упражнения для метания мяча Ученик получит возможность научиться: -бегать с максимальной скоростью спринтерский бег.	Описывать технику метания малого мяча.	П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой метания.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
4	10.09.19	Специальные прыжковые упр. Техника прыжка в длину с места.	1	Ученик научиться: выполнять технику прыжковых упражнений. Ученик получит возможность научиться: -прыгать в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений.	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	К: соблюдать правила безопасности.	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
5	12.09.19	Прыжок в длину с места на	1	Ученик научиться:	Уметь	П.: применять	К взаимодействовать	Р.: включать беговые

		результат. Техника челночного бега 3x10м.		-координации при выполнении челночного бега . Ученик получит возможность научиться: прыгать в длину с места, контролю и оценки.	объяснить способы развития скоростных способностей.	беговые упражнения для развития физических качеств.	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	упражнения в различные формы занятий физической культурой.
6	14.09.19	Беговые упр. Челночный бег 3x10м на результат.	1	Ученик научиться: - выполнять технику беговых упражнений. Ученик получит возможность научиться: -выполнять челночный бег 3x10м, контролю и оценки.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей.	П: применять беговые упражнения для развития физических качеств.	К взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
7	17.09.19	Бег в равномерном темпе 15мин. Метание малого мяча на дальность отскока и на заданное расстояние.	1	Ученик научиться: -закреплять технику выполнения метания мяча. Ученик получит возможность научиться: -формированию выносливости организма при медленном беге.	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	П: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	К взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.
8	19.09.19	Метание м\мяча на дальность с места .Переменный бег 50м через 50м-5 кругов.	1	Ученик научиться: -закреплять технику выполнения метания мяча Ученик получит возможность научиться: -формированию представления о влиянии занятий на выносливость организма.	Описывать технику метания мяча разными способами.	П: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.
9	21.09.19	Бег 1000м на время. Метание малого мяча на результат.	1	Ученик научиться: -владеть техникой бега на средние дистанции. Ученик получит возможность научиться: -выполнять метание мяча, контролю и оценки	Описывать технику метания мяча разными способами. Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	П: демонстрировать выполнение метания малого мяча.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
10	24.09.19	Специальные прыжковые	1	Ученик научиться:	Описывать	П. демонстрировать	К.: соблюдать	Р.: включать беговые

		упр. Прыжки в длину с 5-и шагов разбега.		- выполнять технику прыжковых упражнений. Ученик получит возможность научиться: -выполнять прыжки в длину с разбега.	технику прыжковых упражнений.	вариативное выполнение прыжковых упражнений.	правила безопасности.	упражнения в различные формы занятий физической культурой.
11	26.09.19	Мед. бег с преодолением препятствий .Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Ученик научиться: .-продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега. Ученик получит возможность научиться: -развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	П. демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	К.: соблюдать технику безопасности.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
12	28.09.19	Прыжок в длину с полного разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Ученик научиться: -осваивать технику эстафетного бега. Ученик получит возможность научиться: -выполнять прыжки в длину с полного разбега, контролю и оценки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки.	П. демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе передачи эстафетной палочки.	Р.: включать бег и прыжки в различные формы занятий физической культурой.
13	01.10.19	Эстафеты. Подвижные игры.	1	Ученик научиться: подвижным играм с элементами бега и прыжков. Ученик получит возможность научиться: -выполнять технику эстафетного бега.	Уметь объяснять технику эстафетного бега.	П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе игр и эстафет.	Р.: включать бег и прыжки в различные формы занятий физической культурой.

Волейбол 8 часов

14	03.09.19	Техника безопасности на уроках волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Набивание мяча двумя руками сверху над собой Бег с ускорением из различных И.П.	1	<p>Ученик научиться: -формировать представления о пользе ОРУ с предметами. Разучивание стойки игрока в волейболе. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Ученик научиться: -владеть мячом. Перемещение в стойке, основные комбинации в волейболе, технике перемещения в волейболе.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p>	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов, действий. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения набивания мяча.	<p>П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.</p> <p>П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.</p>	<p>К: соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>К: потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог.</p>	<p>Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>
15	08.10.19	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Упр. на быстроту реакции. Верхняя передача после перемещения вперед. Упр. на скорость передвижения по площадке.	1	<p>Ученик научиться: -владеть мячом, быстро реагировать.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p> <p>Ученик научиться: -выполнять комбинацию из основных элементов при передвижении - контроль техники.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p>	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.	<p>П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.</p> <p>П:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.</p>	<p>К: уметь контролировать действия партнера.</p> <p>К: уметь контролировать действия партнера.</p>	<p>Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>

16	12.10.19	<p>Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Упр. на взрывную силу мышц ног.</p> <p>Верхние передачи мяч: длинные и короткие. Упр. на координацию.</p>	1	<p>Ученик научиться: -. применению навыков и умений при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p> <p>Ученик научиться: -владеть техникой передачи мяча в волейболе -координационным способностям</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p>	<p>Уметь объяснять технику передачи мяча через сетку.</p> <p>Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p>	<p>П: осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>К: уметь контролировать действия партнера.</p> <p>К: уметь контролировать действия партнера.</p>	<p>Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>
17	17.10.19	<p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м. от сетки. Упр. на силу мышц рук.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p> <p>Передача мяча через сетку 1:1,2:1,3:1. Нижняя прямая подача-прием подачи.</p>	1	<p>Ученик научиться: -владеть техникой подачи мяча в волейболе - координационным способностям</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p> <p>Ученик научиться: -владеть техникой подачи мяча в волейболе, приему мяча после подачи</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p>	<p>Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча.</p>	<p>П: осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>К: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>Р: адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Р: адекватно воспринимать оценку учителя.</p>

18	22.10.19	Передача через сетку с розыгрышем мяча 2:1,3:1.Игра "Пионербол" с элементами волейбола. Передачи мяча через сетку с передвижениями вперед, назад и на заданные зоны.	1	<p>Ученик научиться -владеть техникой передачи мяча через сетку взаимодействию с партнерами при передачах мяча</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p> <p>Ученик научиться -владеть техникой передачи мяча через сетку в движении</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p>	Уметь самостоятельно о выявлять и устранять типичные ошибки. Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.	П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. П : моделировать технику игровых действий и приемов.	К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. К: потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.	Р: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
19	26.10.19	Эстафеты с различными способами передвижения по площадке. Учебная игра. Игра в "Пионербол" с элементами волейбола. Упр. на быстроту реакции.	1	<p>Ученик научиться: -применению навыков и умений при выполнении основных правил владения и передвижения с мячом</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p> <p>Ученик научиться: -формированию представления о необходимости самоконтроля при занятиях волейболом.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощенным правилам игры.</p>	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий. Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.	П : демонстрировать технику игровых действий и приемов. П: демонстрировать технику игровых действий и приемов.	К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. К: уметь строить понятные для партнера высказывания.	Р: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

20	07.11.19	Эстафеты с мячами. Учебная игра. Упр. на силу мышц рук, спины и брюшного пресса. Игра в "Пионербол" с элементами волейбола. Правила игры в волейбол.	1	<p>Ученик научиться: -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений, продолжить формирование представления о пользе подвижных игр</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощённым правилам игры.</p> <p>Ученик научиться: -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в волейбол по упрощённым правилам игры.</p>	Формирование адекватной позитивной самооценки. Оценка своих поступков, знаний и умений.	<p>П:ориентироваться на разнообразие способов решения задач.</p> <p>П :демонстрировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>К: поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта.</p> <p>К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Р: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
21	12.11.19	Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	1	<p>Ученик научиться: - формированию представления о пользе подвижных игр для организма школьника. Ученик получит возможность научиться : -формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх .</p>	Проявлять выдержку и самообладание.	<p>П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач, демонстрировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>К: уметь строить конструктивный диалог со своими партнерами и соперниками.</p>	

Гимнастика с элементами акробатики 16 часов

22	14.11.19	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упр.: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на гибкость. Упр. на брюшной пресс. Строевые упр. ОРУ на осанку с гимн. палками. Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p>	1	<p>Ученик научиться: - технике выполнения строевых упражнений.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять гимнастические упражнения</p> <p>Ученик научиться: - формировать представление о правильной осанке ,формировать представление о безопасном поведении при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические элементы.</p>	<p>Осваивать ОРУ, знать правила подбора физических упражнений. Осваивать ОРУ на осанку, знать правила подбора физических упражнений.</p>	<p>П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.</p> <p>К: слушать учителя, задавать вопросы, использовать речь.</p>	<p>Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Р: формулировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила.</p>
23	19.11.19	<p>Упр. на гибкость в парах. Перекаты, кувырки назад и вперед ,стойка на лопатках. Упр. на гибкость. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.</p>	1	<p>Ученик научиться: - технике выполнения акробатических элементов.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Ученик научиться: технике выполнения акробатических элементов.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатические элементы, которые будут применяться в составлении акробатической связки.</p>	<p>Осваивать подводящие упражнения для различных кувырков. Уметь демонстрировать акробатические элементы.</p>	<p>П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.</p>	<p>К: строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>Р: вносить дополнения и изменения в план действий.</p>

24	23.11.19	Акробатическая связка из разученных элементов. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов на оценку.	1	<p>Ученик научиться: -совершенствовать навыки выполнения акробатических элементов.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатическую связку.</p> <p>Ученик научиться: -совершенствовать навыки выполнения акробатических элементов</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять акробатическую связку, контроль и оценки.</p>	<p>Уметь демонстрировать акробатическую связку в целом.</p> <p>Уметь демонстрировать акробатическую связку в целом, адекватно и позитивно формировать самооценку.</p>	<p>П: использовать знаково-символические средства для решения задач.</p> <p>П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.</p>	<p>К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.</p> <p>К: адекватно воспринимать оценку учителя.</p>	<p>Р: вносить дополнения и изменения в план действий.</p> <p>Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p>
25	28.11.19	Упр. в висах и упорах на перекладине. Упр. с набивными мячами. Упр. на перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Прыжки на скакалке.	1	<p>Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений с набивными мячами.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на перекладине.</p> <p>Ученик научиться: -формировать представление о пользе занятий с гимнастической скакалкой.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять упражнения на перекладине.</p>	<p>Уметь объяснять технику висов и упоров, оценивать свои физические качества. Осваивать технику висов и упор.</p>	<p>П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных задач.</p> <p>П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.</p>	<p>К: слушать учителя, задавать вопросы, использовать речь.</p> <p>К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действий.</p> <p>Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
26	03.12.19	Спец. прыжковые упр. Опорный прыжок: вскок в упор присев-соскок прогнувшись. Подтягивания, отжимания.	1	<p>Ученик научиться: -выполнять технику прыжковых упражнений - закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для развития двигательных навыков.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять опорный прыжок.</p>	<p>Описывать технику опорного прыжка. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.</p>	<p>П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.</p>	<p>К: формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p>

27	05.12.19	Опорный прыжок ноги врозь (козел, высота 100см). ОРУ с повышенной амплитудой.	1	<p>Ученик научиться: -формировать представление о влиянии занятий ОРУ на развитие физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять опорный прыжок.</p>	Осваивать технику опорного прыжка. Осознавать целесообразность ОРУ для развития физических качеств.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.	Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.
28	07.12.19	Ритмическая гимнастика. Упр. на укрепление мышечного корсета.	1	<p>Ученик научиться: -формировать представление о влиянии занятий ОРУ на развитие физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять упр. под музыку.</p>	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для укрепления здоровья.	П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.	К: формулировать собственное мнение и позицию.	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
29	10.12.19	ОРУ на гимнастической скамейке. Передвижения различными способами на возвышенной опоре, соскок, приземление.	1	<p>Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений в равновесии на развитие двигательных навыков.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -оценивать своё самочувствие.</p>	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для развития двигательных навыков.	П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных задач.	К: соблюдать правила техники безопасности.	Р: стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.
30	12.12.19	ОРУ на координацию и вестибулярный аппарат. Упр. в равновесии на возвышенной опоре: повороты, прыжки.	1	<p>Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений в равновесии на развитие двигательных навыков.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -выполнять движения на возвышенной опоре.</p>	Осваивать ОРУ на координацию для развития вестибулярного аппарата.	П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	К: соблюдать правила техники безопасности, оказывать помощь, страховку.	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
31	14.12.19	Лазанье по гимнастической	1	<p>Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости</p>	Осознавать целесообразность	П: узнавать, называть и определять объекты и	К: соблюдать правила техники	Р: выбирать действия в соответствии с

		стенке различными способами. Тест-поднимание туловища из и.п. лежа за 30сек.		выполнения физических у Ученик получит возможность научиться: -оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.	ть занятий физической культурой для развития двигательных навыков. Определять уровень силовых способностей.	явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных задач.	безопасности, оказывать помощь, страховку.	поставленной задачей и условиями ее реализации.
32	17.12.19	Ритмическая гимнастика. Перелезания различными способами через препятствия.	1	Ученик научиться: -формировать знания о преодолении полосы препятствий. Ученик получит возможность научиться: -приобретать уверенность в своих физических возможностях.	Описывать различные способы преодоления препятствий.	П: демонстрировать технику выполнение перелезаний, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.	К: соблюдать правила техники безопасности, оказывать помощь, страховку.	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
33	19.12.19	Круговая тренировка на укрепление мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.	1	Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека Ученик получит возможность научиться: -оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.	Уметь распределять силы при длительных физических нагрузках.	П: применять упражнения для развития физических качеств.	К: задавать вопросы, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения.	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
34	21.12.19	Упр. на гибкость. Тест-наклон вперед из положения сидя.	1	Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека Ученик получит возможность научиться: -оценить своё физическое качество, как гибкость.	Определение уровня гибкости.	П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.	К: адекватно воспринимать оценку учителя.	Р: контроль и самоконтроль - использовать установленные правила в контроле способа решения.
35	24.12.19	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и гимнастических упражнений.	1	Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем Ученик получит возможность научиться: -выполнять эстафеты с гимнастическими элементами и инвентарём.	Описывать различные способы преодоления препятствий.	П: демонстрировать наиболее эффективные способы решения задач.	К: взаимодействовать со сверстниками во время проведения эстафет.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

36	26.12.19	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1	<p>Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -преодолевать полосу препятствий.</p>	Описывать различные способы преодоления препятствий.	П: демонстрировать наиболее эффективные способы решения задач.	К: соблюдать правила техники безопасности, оказывать помощь, страховку.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
37	28.12.19	Преодоление полосы препятствий на время.	1	<p>Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем</p> <p>Ученик получит возможность научиться: преодолевать полосу препятствий и оценивать свои возможности.</p>	Описывать различные способы преодоления препятствий. Определить уровень своих возможностей.	П демонстрировать наиболее эффективные способы решения задач.	К: соблюдать правила техники безопасности, оказывать помощь, страховку, адекватно воспринимать оценку учителя.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

Бадминтон 8 часов

38	14.01.20	Т\б на уроках по бадминтону. Краткая история и сущность игры в бадминтон. Изучение способов хватов ракетки. Упр. с ракеткой и воланом. Основные стойки при подаче, приеме подачи, ударах. Эстафеты на скорость передвижения.	1	<p>Ученик научиться: -иметь представление об игре- бадминтон -формировать знания о технике безопасности -правильно держать ракетку</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.</p> <p>Ученик научиться: -владеть ракеткой -передвижению по площадке и основным стойкам.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.</p>	Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоить основные стойки и способы передвижения.	П.: демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: соблюдать правила техники безопасности. К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Р: определять общую цель и пути ее достижения. Применять правила подбора одежды для занятий бадминтоном.
----	----------	--	---	---	---	---	---	---

39	18.01.20	Упр. для подвижности плечевого пояса. Набивание волана. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Способы перемещения по площадке. Эстафеты.	1	<p>Ученик научиться: - владеть техникой набивания волана</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.</p> <p>Ученик научиться: - владеть техникой набивания волана с перемещениями по площадке.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.</p>	Выявлять характерные ошибки в технике набивания волана. Уметь объяснять технику изучаемых приёмов и действий.	<p>П: выбрать наиболее эффективные способы решения учебных задач.</p> <p>П: выбрать наиболее эффективные способы решения учебных задач.</p>	<p>К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.</p> <p>К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>
40	23.01.20	Перемещения по площадке с ракеткой и без, жонглирование. Упражнения с теннисными мячами - отскок от стены, упр. на быстроту реакции. Техника имитации ударов.	1	<p>Ученик научиться: - владеть техникой набивания волана с перемещениями по площадке.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.</p> <p>Ученик научиться: - владеть техникой ударов - быстро реагировать</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон.</p>	Уметь объяснять технику изучаемых приёмов и действий. Уметь объяснять о целесообразности специальных упражнений для развития физических качеств.	<p>П: выбрать наиболее эффективные способы решения учебных задач.</p> <p>П: осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.</p>	<p>К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>К: соблюдать правила техники безопасности.</p>	<p>Р: вносить коррективы для выполнения правильных действий, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>
41	28.01.20	Упражнения с ракеткой (восьмерка, круги разного диаметра, махи) Специальные передвижения по площадке. Техника передачи волана в парах. Челночный бег. Передачи справа, слева.	1	<p>Ученик научиться: - владеть техникой ударов - перемещаться по площадке.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон</p> <p>Ученик научиться: - технике передачи волана в парах</p> <p>- координационным способностям</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон</p>	Освоить приемы передвижения по площадке и технику ударов ракеткой по волану. Осваивать технику передачи волана. Уметь объяснить способы развития координационных способностей.	<p>П: продемонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.</p> <p>П: осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.</p>	<p>К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.</p> <p>К: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.</p>

42	01.02.20	Парные упр. с воланом. Эстафеты. Изучение игры «Вертушка» Жонглирование. Техника подачи у стены, в парах. Эстафеты с воланом.	1	<p>Ученик научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технике передачи волана в парах - координационным способностям <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть в бадминтон <p>Ученик научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технике подачи при игре в бадминтон - координационным способностям <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть в бадминтон 	<p>Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий</p> <p>Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий</p>	<p>П.:демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.</p> <p>П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.</p>	<p>К: уметь контролировать действия партнера.</p> <p>К: уметь строить понятные для партнера высказывания.</p>	<p>Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.</p> <p>Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.</p>
43	06.02.20	Техника выполнения высоко-далеких ударов. Подачи у стены, в парах. Парная эстафета с воланом. Подача и приём подачи. Игра "Вертушка".	1	<p>Ученик научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технике подачи при игре в бадминтон - координационным способностям <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть в бадминтон <p>Ученик научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технике подачи и приему подачи при игре в бадминтон <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть в бадминтон 	<p>Освоить технику подачи.</p> <p>Осваивать технику основных приемов и действий самостоятельно.</p>	<p>П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблемы.</p> <p>П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>К: слушать учителя, формулировать свои затруднения.</p> <p>К : уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.</p> <p>Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.</p>
44	11.02.20	Контроль выполнения подачи. Правила игры и ведения счёта. Одиночные встречи до 5 очков. Тест - близкие передачи в парах на кол-во раз. Одиночные встречи до 5 очков.	1	<p>Ученик научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений при игре в бадминтон. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть в бадминтон <p>Ученик научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений при игре в бадминтон. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть в бадминтон 	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи. Оценивать свои действия.</p> <p>Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий и правила игры в бадминтон.</p>	<p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач, демонстрировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>К : адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>К: уметь строить конструктивный диалог со своими партнерами и соперниками.</p>	<p>Р: вносить коррективы для выполнения правильных действий, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.</p>
45	15.02.20	Одиночные встречи со счетом до 7 очков.	1	<p>Ученик научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений при игре в бадминтон. 	<p>Оценка своих поступков, знаний и умений.</p>	<p>П : демонстрировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p>	<p>Р: использовать игру бадминтон в организации активного отдыха.</p>

				Ученик получит возможность научиться: - играть в бадминтон			эмоциями.	
Баскетбол 8 часов								
46	18.02.20	Т\б на уроках по баскетболу. Техника передвижений и стоек баскетболиста. Спец. беговые и прыжковые упр. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	Ученик научиться: - стойкам баскетболиста и способам передвижения по площадке. Ученик получит возможность научиться: - играть в баскетбол по упрощенным правилам. Ученик научиться: -формировать представление о пользе ОРУ для игры в баскетбол -перемещениям с мячом в различных стойках баскетболиста. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол.	Освоить приемы передвижения и стоек баскетболиста. Уметь объяснить способы развития скоростных способностей. Овладеть техническими действиями.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблемы.	К: слушать учителя, формулировать свои затруднения. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Р: определять общую цель и пути ее достижения. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную.
47	22.02.20	Старты из различных И.П. по сигналу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока. Обводка препятствий.	1	Ученик научиться: - владеть техникой ведения мяча - координационным способностям и скорости реакции Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол. Ученик научиться: -приобретению навыков и умений ведения мяча в различных игровых ситуациях. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей. Овладеть техническими действиями. Освоить приемы ведения мяча.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблемы. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблемы.	К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К: соблюдать правила техники безопасности.	Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. Р: вносить коррективы для выполнения правильных действий, сличать с заданным эталоном.

48	27.02.20	Упр.на взрывную силу мышц ног. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	<p>Ученик научиться: -приобретению навыков и умений остановок и поворотов.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол.</p> <p>Ученик научиться: -применению навыков и умений при выполнении основных правил передвижений с мячом в баскетболе.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол</p>	<p>Уметь объяснить способы развития силовых способностей. Освоить приемы передвижения по площадке. Осваивать технику основных приемов и действий самостоятельно.</p>	<p>П: выбрать наиболее эффективные способы решения учебных задач. П: моделировать технику игровых действий.</p>	<p>К: обращаться за помощью. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>Р: использовать игровые действия баскетболиста для развития физических качеств. Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p>
49	03.03.20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Упр.на силу мышц рук. Игровые задания из основных элементов техники перемещения ведения, передачи и ловли мяча.	1	<p>Ученик научиться: -формировать представление о пользе ОРУ для игры в баскетбол - передачи мяча партнеру различными способами.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол.</p> <p>Ученик научиться: -применению навыков и умений при выполнении основных правил ведения мяча, передвижений и передач мяча партнеру.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол</p>	<p>Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий. Осознавать целесообразность ОРУ для развития физических качеств.</p> <p>Уметь объяснять технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p>	<p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>К: уметь контролировать действия партнера. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p>

50	07.03.20	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча и двумя руками с места. Подбор мяча. Упр. на координацию. Броски по кольцу с близкого и дальнего расстояния, со штрафной и 3-х очковой зоны. Правила игры в стритбол.	1	<p>Ученик научиться: -выполнять броски по кольцу с места - координационным способностям</p> <p>Ученик получит возможность научиться: . –забивать мячи в корзину</p> <p>Ученик научиться: -выполнять броски по кольцу с различных расстояний.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: . -играть в баскетбол и стритбол -</p>	Осваивать технику броска мяча в корзину. Знать правила игры в стритбол. Уметь объяснять технику бросков мяча по кольцу.	<p>П: моделировать технику игровых действий.</p> <p>П : осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.</p>	<p>К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог .</p> <p>К: потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p>	<p>. Р: использовать игровые действия баскетболиста для развития физических качеств.</p> <p>Р: использовать игру стритбол в организации активного отдыха.</p>
51	12.03.20	Тест: броски мяча в кольцо с близкого расстояния на кол-во раз за 2 мин. Игра со спец. заданием (передачи без ведения). Взаимодействие двух игроков. Вырывание и выбивание мяча. Игра со спец. заданием.	1	<p>Ученик научиться: - применению навыков и умений и контролю при выполнении бросков мяча в кольцо.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол и стритбол</p> <p>Ученик научиться: -взаимодействию в игре с партнером и соперником.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол и стритбол</p>	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бросков по кольцу. Оценивать свои действия. Осваивать тактические действия .	<p>П.: демонстрировать вариативное выполнение изучаемых упражнений.</p> <p>П: осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию</p>	<p>К: уметь контролировать действия партнера.</p> <p>К: уметь строить понятные для партнера высказывания.</p>	<p>Р: использовать игру стритбол в организации активного отдыха.</p> <p>Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.</p>

52	17.03.20	<p>Взаимодействия игроков в нападении и защите. Стритбол. Тест: броски мяча в кольцо со штрафной линии (10 бросков). Подбор мяча из под кольца. Учебная игра стритбол</p>	1	<p>Ученик научиться: -тактическим действиям в нападении и защите Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол и стритбол Ученик научиться: - применению навыков и умений при выполнении бросков мяча в кольцо и подбору мяча. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол и стритбол</p>	<p>Осваивать тактические действия. Уметь самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. Оценивать свои действия.</p>	<p>П : моделировать технику игровых действий и приемов. П : демонстрировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>К : уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. К: уметь строить понятные для партнера высказывания.</p>	<p>Р: использовать игру стритбол (уличный баскетбол) в организации активного отдыха. Р: вносить коррективы для выполнения правильных действий, сличать с заданным эталоном.</p>
53	21.03.20	<p>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	1	<p>Ученик научиться: - формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол и стритбол Ученик научиться: - формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений в командной игре. Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол и стритбол</p>	<p>Осваивать индивидуальные тактические действия. Осваивать командные тактические действия.</p>	<p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<p>К: уметь строить конструктивный диалог со своими партнерами и соперниками. К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>Р: использовать игру стритбол (уличный баскетбол) в организации активного отдыха. Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p>

54	02.04.20	Учебная игра по упрощённым правилам стритбола. Судейство. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Судейство.	1	<p>Ученик научиться: -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений - правилам игры в стритбол.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в стритбол - судить турниры по стритболу.</p> <p>Ученик научиться: -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений - правилам игры в баскетбол</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -играть в баскетбол - судить турниры по баскетболу.</p>	Оценка своих поступков, знаний и умений. Проявлять выдержку и самообладание.	П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач, демонстрировать технику игровых действий и приемов П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач, демонстрировать технику игровых действий и приемов	К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдать технику безопасности. К : уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдать технику безопасности	Р: использовать игру стритбол (уличный баскетбол) в организации активного отдыха. Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.
ОФП 14 часов								
55	07.04.20	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Прыжки на скакалке различными способами на месте и в движении. Упр. с набивными мячами.	1	<p>Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - прыгать на скакалке</p>	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для укрепления здоровья.	П: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	К: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
56	09.04.20	Прыжки на скакалке на кол-во раз за 30сек. Бросок набивного мяча на дальность из и.п. сидя. М - подтягивания, Д.-отжимания.	1	<p>Ученик научиться: -применять навыки и умения при выполнении упражнений с набивными мячами и скакалкой.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: -контролю и оценки приобретенных умений и навыков.</p>	Уметь демонстрировать свои навыки и умения, адекватно и позитивно формировать самооценку.	П: получать и обрабатывать информацию, ставить и формулировать проблемы.	К : адекватно воспринимать оценку учителя.	Р: соотношение полученного результата с поставленной целью(самоанализ).
57	11.04.20	Упр.на координационной лестнице (спидлэддере).	1	<p>Ученик научиться: -формировать представление о</p>	Осознавать целесообразность	П: ориентироваться в разнообразии	К: потребность в общении с учителем.	Р: предвидеть возможности

		Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.		<p>влиянии упражнений на развитие двигательных навыков и физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>- приобретать уверенность в своих физических возможностях.</p>	занятий физической культурой для развития двигательных навыков и физических качеств.	способов решения задач.	Умение слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности.	получения конкретного результата при решении задач.
58	14.04.20	Упр. на гибкость в парах. Упр. с набивными мячами на силу мышц рук.	1	<p>Ученик научиться:</p> <p>-закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>-оценить своё физическое качество, как гибкость.</p>	Осознавать целесообразность ОРУ для развития физических качеств.	П: применять упражнения для развития физических качеств.	К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Р: формулировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила.
59	16.04.20	Круговая тренировка на все группы мышц.	1	<p>Ученик научиться:</p> <p>-закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>-оценивать своё самочувствие</p>	Уметь распределять силы при длительных физических нагрузках.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: задавать вопросы, обращаться за помощью. Формулировать свою позицию.	Р.: применять упражнения для развития физических качеств.
60	18.04.40	Д-степ тренировка. М -упр. на силу мышц ног, рук и плечевого пояса.	1	<p>Ученик научиться:</p> <p>-закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>-оценивать своё самочувствие</p>	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для укрепления здоровья.	П: ориентироваться на разнообразии способов решения задач.	К: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности.	Р: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.
61	21.04.20	Упр. на координационной лестнице (спидлэддере). Тест-наклон вперёд из и.п. сидя ноги врозь.	1	<p>Ученик научиться:</p> <p>-формировать представление о влиянии упражнений на развитие координации.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>-контролю и оценки такого</p>	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для развития двигательных навыков и	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К : адекватно воспринимать оценку учителя.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.

				качества, как гибкость	физических качеств.			
62	23.04.20	Челночный бег 3х10м. Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	Ученик научиться: -координации при выполнении челночного бега. Ученик получит возможность научиться: -челночному бегу.	Уметь выполнять челночный бег. Выявлять характерные ошибки в технике.	П: ориентироваться в способах решения задач.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Р: соотношение полученного результата с поставленной целью(самоанализ).
63	25.04.20	Челночный бег 3х10м. на время. Упр. на силу мышц рук с набивными мячами.	1	Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений на развитие двигательных навыков и физических качеств. Ученик получит возможность научиться: - приобретать уверенность в своих физических возможностях.	Уметь выполнять челночный бег. Уметь объяснить способы развития скоростных и координационных способностей.	П: осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	К : адекватно воспринимать оценку учителя.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.
64	28.04.20	Круговая тренировка на все группы мышц. Тесты Д-поднимание туловища на кол-во раз за 30сек. М-подтягивания	1	Ученик научиться: -закреплять знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека Ученик получит возможность научиться: - контролю и оценки своего самочувствия.	Уметь распределять силы при длительных физических нагрузках.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.
65	30.04.20	Прыжки через большую скакалку. Упр. для мышц рук и ног с резиновыми жгутами.	1	Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений на развитие двигательных навыков и физических качеств. Ученик получит возможность научиться: - приобретать уверенность в своих физических возможностях.	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для укрепления здоровья.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблемы.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений..	Р: применять упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физических нагрузок.

66	02.05.20	Упр.на координационной лестнице (спидлэддере). Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	Ученик научиться: -формировать представление о влиянии упражнений на развитие двигательных навыков и физических качеств. Ученик получит возможность научиться: -приобретать уверенность в своих физических возможностях.	Осознавать целесообразность занятий физической культурой для развития двигательных навыков и физических качеств.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	К: проявлять свое доброе отношение к одноклассникам и учителю.	Р: применять упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физических нагрузок.
67	19.05.20	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1	Ученик научиться: - подвижным играм с элементами бега и прыжков. Ученик получит возможность научиться: -выполнять технику эстафетного бега.	Описывать технику передачи эстафет.	П.: демонстрировать выполнение передачи эстафет.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе игр и эстафет.	Р.: включать бег и прыжки в различные формы занятий физической культурой.
68	23.05.20	.Спортивные игры. Подведение итогов года.	1	Ученик научиться: - спортивным играм. Ученик получит возможность научиться: -играть в спортивные игры и правилам. Ученик научиться: -формировать представление о важности применения приобретённых навыков и умений в спортивных играх. Ученик получит возможность научиться: -играть в спортивные игры и правилам.	Уметь объяснять технику и правила спортивных игр. Оценка своих поступков, знаний и умений.	П: ориентироваться на разнообразии способов решения задач. П: ориентироваться на разнообразии способов решения задач, демонстрировать технику игровых действий и приемов.	К: соблюдать правила техники безопасности. К: уметь строить конструктивный диалог со своими партнерами и соперниками	Р: организовывать совместные занятия со сверстниками. Р: организовывать совместные занятия со сверстниками.