

**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 классов разработана в соответствии с требованиями государственного

образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и

на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 102 часов. Из них 75 часов – базовая часть, 27 часов – вариативная.

**Цель** школьного физического воспитания - 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.

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

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

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

* Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закон «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Примерной программы основного общего образования;
* Приказа Минобрнауки от 29.12. 2014 г. №1644.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в--( 5 классах) рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа (34 учебных недель). На основании этого вариативная часть увеличена на 8 часов (27 часов).

(В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».)?????

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 29.12. 2014 г. №1644. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 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;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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 дорогах.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

- 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: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* 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.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

* 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.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

* 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.

*В области эстетической культуры:*

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**5.Содержание учебного предмета.**

**История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка) .** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

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

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений**.**

**6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов**  **(уроков)** |
| Классы  **5** |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Связанный с региональными особенностями: лыжная подготовка | 6 |
| 2.2. | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта :  Гимнастика  Легкая атлетика  Спортивные игры | 4  7  10 |

**Итого: 102 часа**

**7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.

3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.

2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования объектов и средств**  **материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| Гимнастика |  |  |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. | 10 |  |
| Козел гимнастический | 2 |  |
| Конь гимнастический | 1 |  |
| Перекладина гимнастическая | 1 |  |
| Перекладина навесная | 1 |  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |  |
| Канат для перетягивания | 1 |  |
| Мост гимнастический подкидной | 1 |  |
| Мост гимнастический | 2 |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 3 |  |
| Гири весом 16, 24, кг | 2 |  |
| Маты гимнастические | 11 |  |
| Скакалка гимнастическая | 25 |  |
| Палка гимнастическая | 25 |  |
| Обруч гимнастический | 20 |  |
| Легкая атлетика |  |  |
| Планка для прыжков в высоту | 2 |  |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| Барьеры л/а тренировочные | 3 |  |
| Рулетка измерительная (10м; 3м) | 2 |  |
| Мячи для метания (150г) | 10 |  |
| Свистки судейские | 1 |  |
| Секундомер | 1 |  |
| Спортивные игры |  |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |
| Шиты баскетбольные тренировочные | 2 |  |
| Мячи баскетбольные | 14 |  |
| Форма баскетбольная | 10 |  |
| Сетка волейбольная | 2 |  |
| Мячи волейбольные | 11 |  |
| Форма волейбольная | 10 |  |
| Сетка для ворот мини-футбола | 1 |  |
| Мячи футбольные | 12 |  |
| Форма футбольная | 7 |  |
| Насос для накачивания мячей | 1 |  |
| Биты для игры в лапту | 13 |  |
| Фишки для обводки пластмассовые | 25 |  |
| Средства доврачебной помощи |  |  |
| Аптечка медицинская | 1 |  |
| Дополнительный инвентарь |  |  |
| Кабинет учителя | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды |
| Спортивный зал игровой | 1 |  |
| Раздевалка | 2 | 8.70 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |

**8.Планируемые результаты изучения учебного предмета. 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.3 | 5.5 | 5.2 | 6.4 | 5.8 | 5.4 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.7 | 9.0 | 8.6 | 10.1 | 9.6 | 8.9 |
| 4 | Бег 1000 м. | 6.25 | 5.25 | 4.45 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | без | учета | врем. |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 140 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 6 | 15 | 25 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 0 | 6 | 10 | 2 | 8 | 14 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |

**Годовой план-график прохождения программного материала**

**для учащихся 5 классов при трех разовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
|  |  | недель | Количество недель в четверть | | | |
|  | Учебные недели | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
|  | Количество часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |
| 1 | **Базовая часть** | **75** | **16** | **20** | **24** | **15** |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 5 | 2 | 6 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - | 18 | - | - |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 11 | - |  | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | - | - | 18 | - |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** | **8** | **4** | **6** | **9** |
| 2.1 | Спортивные и подвижные игры | 10 | 5 | - | - | 5 |
| 2.2 | Гимнастика | 4 | - | 4 | - | - |
| 2.3 | Легкая атлетика | 7 | 3 |  |  | 4 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 6 | - | - | 6 | - |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Тип урока, к-во часов | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные) | | | | Дата |  |  |
| Содержание урока | Познавательные  УУД | Регулятивные  ууд | Коммуникативн ые УУД | Личностные  УУД |  |  |  |
| I полугодие: легкая атлетика - 14часов, спортивные игры - 11часов, гимнастика - 22часа. Итого - 47 часов | | | | | | | | | |  |  |
| **Легкая атлетика, 14 часов, 1 четверть.** | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Легкая атлетика, 14 часов | Вводный,  1час | | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом.**.** | Структурирование  знаний | Волевая  саморегуляция. | Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. | Формирование положительного отношения к учению. |  |  |  |
| 2 | Обучение технике бега с высокого старта. | Изучение нового материала, 1 час | | ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 30м. Н/ст., в/ст. Эстафеты. **Бег 30 метров** на результат. | Анализ объектов с целью выделения признаков. | Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению. | Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение  аргументировать свои действия. | Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому. |  |  |  |
| 3 | Обучение  технике  челночного  бега | Изучение нового материала, 1 час | | ОРУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. **Челночный бег 3х10м.** | Поиск и выделение необходимой информации. | Волевая  саморегуляция. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательных интересов, учебных мотивов. |  |  |  |
| 4 | Обучение  технике  челночного  бега | Комбиниров анный, 1 час | | ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега. **Челночный бег 6х10м.** | Анализ объектов с целью выделения признаков. | Определение  промежуточных  целей,  последовательности  действий. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально­нравственной отзывчивости. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Изучение нового материала, 1 час | Ору. Спец. бег. и прыжки. упр. **Кросс 300м**. Прыжок в длину с разбега. | Поиск и  выделение  необходимой  информации.  Логическое  составление  целого из частей. | Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в  общении с  учителем и  сверстником.  Формирование  позитивного  отношения к  процессу  сотрудничества,  взаимный  контроль. | Взаимопомощь во время выполнения заданий. |  |
| 6 | Обучение  технике  метания  мяча. | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр**.. Метание т/м в цель**. | Выбор наиболее эффективных способов решения задач в  зависимости от  конкретных  условий. | Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. | Формирование позитивного отношения к процессу  сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Формировать  познавательные  мотивы. |  |
| 7 | История  легкой  атлетики. | Комбиниров анный, 1 час | Метание тен. м. в паре**. Кросс 500м**. Игры с б/б и ф/б м. **Отжимание**. | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. | Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формировать  познавательные  мотивы. |  |
| 8 | Овладение техникой прыжков в длину. | Комбиниров анный, 1 час | ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Пр. в длину с разбега. Метание т/м. в паре **. Наклоны из положения сидя**..**Скакалка** | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.  Структурирование  знаний. | Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. | Формирование позитивного отношения к процессу  сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | Формировать  познавательные  мотивы. |  |
| 9 | Овладение техникой и тактикой длительного бега. | Комбиниров анный, 1 час | ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. **Кросс 1000м**. Игры. Многоскоки. | Поиск и  выделение  необходимой  информации.  Структурирование  знаний. | Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Обучение технике прыжков в длину с места. | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом.**. Прыжки в длину с места.** | Поиск и  выделение  необходимой  информации.  Структурирование  знаний. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. |  |
| 11 | Обучение технике метания мяча на дальность | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ. Метание тен. м. на дальность. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу. **Кросс 1000 м..** | Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | Формирование  познавательных  мотивы. |  |
| 12 | Обучение  технике  преодоления  препятствий. | Комбиниров анный, 1 час | Полоса препятствий**. Отжимание.** | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение. | Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка. |  |
| 13 | Упражнения  для  формировани  я  выносливост  и. | Изучение нового материала, 1 час | . Эстафеты с б/б мячом, обручем.**. Подтягивание.** | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | Интерес к способу решения задач и общему способу действия. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции. | | Комбиниров анный, 1 час | Бег 6 мин. без уч. времени. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале. **Пресс.** | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.. | Формирование положительного отношения к учебе. |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол 11 часов.** | | | | | | | | | |
| 15 | Подвижные  игры | Вводный, 1 час | | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом. Пр. в длину с места. | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстниками. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 16 | Обучение технике ловли мяча двумя руками. | Изучение нового материала , 1 час | | Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница» | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 17 | Обучение технике передачи мяча. | Изучение нового материала , 1 час | | ".Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку. | Выделение и формулирование познавательной цели. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 18 | Обучение технике ведения мяча. | Изучение нового материала , 1 час | | Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр. | Контроль и оценка  результатов  деятельности. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Упражнения на формирование силы. | Комбинир  ованный,  1 час | Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты. | Контроль и оценка  результатов  деятельности. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 20 | Продолжить обучение ведения мяча. | Комбинир  ованный,  1 час | Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты. | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 21 | Изучение  техники  элементов  игры  «Баскетбол». | Комбинир  ованный,  1 час | Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание. | Контроль и оценка  результатов  деятельности. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 22 | Продолжить обучение прыжкам через скакалку. | Изучение нового материала , 1 час | Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивид. ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. **Пр. через скакалку**. Правила игры. | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. | Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 23 | Обучение технике бросков мяча в кольцо. | Изучение нового материала , 1 час | Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учеб игра 3х3. | Выделение и формулирование познавательной цели. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | История  баскетбола. | | Комбинир  ованный,  1 час | | Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание. Учеб игра 3х3. | Выделение и  формулирование  познавательной  цели. Поиск и  выделение  необходимой  информации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | Формирование познавательного интереса к новому. | 2 четверть. |
| 25 | Обучение бросков баскетбольного мяча на точность. | | Изучение нового материала , 1 час | | Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4х4. | Выделение и  формулирование  познавательной  цели. Поиск и  выделение  необходимой  информации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| **Г имнастика с элементами акробатики 22 часа.** | | | | | | | | | | |
| 26 | История  гимнастики. | Вводный, 1 час | | Тех. безопасн. Теор. свед. ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка". | | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 27 | Обучение кувырку «вперед». | Изучение нового материала, 1 час | | ОРУ в движ. и на месте. Разуч. кувырка вперед. Упр. в висе на шв. стенке. | | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Обучение лазанию по канату в три приема. | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ в парах на сопротивлен. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты. Кувырок назад. | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 29 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | Комбини рованный, 1 час | ОРУ в кругу. Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс. | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 30 | Эстафета с силовыми упражнениями. | Комбини рованный, 1 час | Упр. на шв. стенке в висе. Лазание по шв. стенке. Эстафеты. Акробатика. | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 31 | Обучение технике стойки «на лопатках». | Изучение нового материала, 1 час | Лазание по накл. скам. Равновесие на полу, на гимн. скам. Кувырок вперед, ст. на лопатках. | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 32 | Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью. | Комбини рованный, 1 час | Перестроения. ОРУ в движ. Упр. с гимн. скакал. Подтяг. в висе. Акробатика. «Мостик». | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Обучение упражнению в равновесии. | Изучение нового материала, 1 час | Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на гимн. скам.с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс. | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Волевая  саморегуляция. | Потребность в общении с учителем и сверстником. |  |  |
| 34 | Обучение технике «висов». | Изучение нового материала, 1 час | Полоса препятствий 4 предм .Упр. на бревне и брусьях. Подтягивание. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Потребность в общении с учителем и сверстниками. | Формирование социальной роли ученика. |  |
| 35 | Учить упражнениям в парах на сопротивление. | Изучение нового материала, 1 час | ОРУ в колоннах м. Лазание по канату. Пр. через скакалку.Упр. на бревне и брусьях. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстниками. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 36 | Обучение технике преодоления препятствий. | Комбини рованный, 1 час | ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. Упр. на координацию. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстниками. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 37 | Обучение технике «простым связкам». | Комбини рованный, 1 час | Равновесие h-Ы. бревно. Подтягив. Упр. на гибкость Акробат. связка (3-4 элем.) | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстниками. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног. Опорный прыжок. | Изучение нового материала, 1 час | Упр. в висе (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) Акробатика. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. |  |  |
| 39 | Продолжить обучение технике напрыгивания. Опорный прыжок. | Комбини рованный, 1 час | Ползание и перелазан. по горизон. поверх. Прыжки на предм. h-60-Ы. Пр. через скакалку. Отжимание. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. |  |  |
| 40 | Обучение технике «поворотов на месте». | Изучение нового материала, 1 час | Строевые упр. КУ- опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 41 | Силовая подготовка. | Изучение нового материала, 1 час | Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 42 | Обучение волевым качествам. | Комбини рованный, 1 час | Аэробика. Лазание по канату. Перехваты (в висе на руках и в упоре на П брусьях). Упр. для пресса. Полоса препятствий. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |

9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Обучение технике упоров. Опорный прыжок через козла. | Изучение нового материала, 1 час | Висы и упоры на шв. ст. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Внутренняя позиция школьника на основе  положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию. |  |
| 44 | Обучение дозировке силовых упражнений. Отжимание. | Комбини рованный, 1 час | Построение пирамиды. Напрыгивание на предметы. Преодоление препятствий с грузом. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Способность учеников к саморазвитию. |  |
| 45 | Учить кувырку «вперед» и «назад». | Изучение нового материала, 1 час | Работа по станциям. Аэробика. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Способность учеников к саморазвитию. |  |
| 46 | Обучение технике упражнений развития гибкости. | Комбини рованный, 1 час | Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр .на силу. Эстафеты. Аэробика. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Способность учеников к саморазвитию. |  |
| 47 | Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. | Комбини рованный, 1 час | Подведение итогов. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыж. подготовке. Аэробика. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Способность учеников к саморазвитию. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II полугодие: лыжная подготовка - 24часа, подвижные игры - 17 часов, легкая атлетика - 14 часов. Итого – 55 Часов** | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка, 24 часа, 3 четверть.** | | | | | | | | |
| 48 | Обучение основным приемам игры «Баскетбол». | Комбинир  ованный,  1 час | Теоретич. опрос. Эстафеты. Подвед. итогов. Учеб игра 4х4. | Выбор  эффективных способов решения задач в  зависимость от  конкретных  условий. | Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. | Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |  |  |
| 49 | Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | Вводный, 1 час | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 50 | История лыжного спорта. | Вводный, 1 час | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 51 | Обучение  движению  «скользящим  шагом». | Изучение нового материала, 1 час | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 52 | Учить технике поворотов «на месте» на лыжах | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг. | Комбинир ованный, 1 час | Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 54 | Обучение  технике  скользящего  шага. | Комбинир ованный, 1 час | Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м - скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей. | Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 55 | Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. | Комбинир ованный, 1 час | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 56 | Обучение  выносливости. | Комбинир ованный, 1 час | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 57 | Обучение тактике движения в равномерном темпе. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Ориентир на партнера по общению. | Способность ученика к саморазвитию. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Обучение технике поворотов переступанием. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 59 | Обучение  скоростным  качествам. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 60 | Обучение технике попеременного 2-х шажного хода. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500­800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 61 | Овладение  техникой  подъема  «елочкой». | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500­-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 62 | Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах | Комбинир ованный, 1 час | Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Обучение технике преодоления препятствий на лыжах. | Комбинир ованный, 1 час | Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 64 | Обучение технике бега на лыжах с ускорением. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |  |
| 65 | Обучение технике поворотов в движении. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |  |
| 66 | Обучение  подъему  «скользящим  шагом» | Комбинир ованный, 1 час | Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |  |
| 67 | Обучение  технике  торможения  «плугом». | Комбинир ованный, 1 час | Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |  |
| 68 | Обучение технике спуска в низкой стойке. | Комбинир ованный, 1 час | Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | Обучение подъему в гору «елочкой». | Комбинир ованный, 1 час | Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |  |
| 70 | Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать. | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |  |
| 71 | Подвижные игры на снегу. | Комбинир ованный, 1 час |  | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | Способность ученика к самоконтролю. |  |
| 72 | Значение занятий лыжным спортом. | Комбинир ованный, 1 час |  | Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. | Осуществлять самопроверку, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке. | Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола, 17 часов** | | | | | | | | |
| 73 | Учить ведению мяча по сигналу. | Комбинир ованный, 1 час | Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде. | Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Внутренняя позиция школьника на основе  положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию. |  |

15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Обучение ведению мяча правой и левой рукой. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде. | Определение последовательност и промежуточных целей с учетом конечного результата. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 75 | Обучение ведению мяча с изменением направления. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре | Определение последовательност и промежуточных целей с учетом конечного результата. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 76 | Обучение поворотам без мяча и с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола.. | Комбинир ованный, 1 час | Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. | Определение последовательност и промежуточных целей с учетом конечного результата. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 77 | Обучение остановке двумя шагами и прыжком. | Комбинир ованный, 1 час | Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Анализировать свои действия. | Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. | Формирование познавательного интереса к новому. | 4 ЧЕТВЕРТЬ. |
| 78 | Учить технике передачи и ловли мяча в движении. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Анализировать свои действия. | Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 79 | Обучение основным приемам игры в баскетбол. | Комбинир ованный, 1 час | Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество - прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. | Определение  последовательно  сти  промежуточных целей с учетом конечного результата | Волевая  саморегуляция. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Обучение технике броска. | Комбинир ованный, 1 час | Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде. | Определение  последовательно  сти  промежуточных целей с учетом конечного результата | Волевая  саморегуляция. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. |  |  |
| 81 | Обучение технике ведения мяча с различной скоростью. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Анализировать свои действия. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 82 | Освоение  командных  взаимодействий. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. | Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Анализировать свои действия. | Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 83 | Учить технике ведения мяча с изменением направления и скорости. | Комбинир ованный, 1 час | Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики. **Подтягивание.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. |  |
| 84 | Обучение технике бросков в опорном положении и в прыжке. | Комбинир ованный, 1 час | Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. **Пресс.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | Учить защитным действиям во время игры. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. |  |
| 86 | Обучение  упражнениям  для  формирования  прыгучести. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой. **Скакалка.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. | Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | Формирование социальной роли ученика. |  |
| 87 | Упражнения для развития скоростно­силовых качеств. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. **Отжимание.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы,  прислушиваться к чужому мнению. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| 88 | Учебная игра. | Комбинир ованный, 1 час | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. | Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы,  прислушиваться к чужому мнению. | Формирование познавательного интереса к новому. |  |
| **Легкая атлетика, 14 часов** | | | | | | | | |
| 89 | Учить технике бега с максимальной скоростью | Изучение нового материала, 1 час | ТБ.Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Прыжки на скакалке. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде**. Бегать с макс. скоростью отрезок 30­**50м. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция. | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Продолжить  обучение  технике  челночного  бега. | Комбиниро ванный, 1 час | Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. **Выполнить челночный бег 3х10**. Знать технику безопасности. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция. | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. |  |
| 91 | Обучение технике метания мяча. | Комбиниро ванный, 1 час | Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде**. Умение метать теннисный мяч в цель** | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая  саморегуляция. | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. |  |
| 92 | Продолжить обучение преодолению препятствий,соб людая, технику безопасности | Комбиниро ванный, 1 час | Уметь преодолевать различные препятствия**. Уметь прыгать в длину с места.** Уметь играть в команде. | Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. |  |
| 93 | Учить меткости во время метания теннисного мяча. | Изучение нового материала, 1 час | Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. **Умение бегать с макс. скоростью 60м**. Развитие силы. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. | Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 94 | Обучение упражнениям на формирование скоростной выносливости. | Комбиниро ванный, 1 час | Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Развитие силы. **Челночный бег 6/10 метров** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. | Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95 | Обучение технике и тактике бега на средние дистанции. | Комбиниро ванный, 1 час | Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. **Умение бегать с макс. скоростью 300м..** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. | Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 96 | Продолжить Обучение технике и тактике бега на средние дистанции | Комбиниро ванный, 1 час | Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. **Умение бегать с макс. скоростью 500м.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. | Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 97 | Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью. | Комбиниро ванный, 1 час | Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 800км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики**. Бег 1000 м.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. | Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 98 | Упражнения для формирования ловкости в играх | Комбиниро ванный, 1 час | Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 1км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. **Отжимание.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. | Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |  |
| 99 | Обучение бегу на  выносливость. | Комбиниро ванный, 1 час | Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. **Бег 1500 м без учета времени.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. | Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | Выполнение прыжков в высоту с разбега на результат. | Комбиниро ванный, 1 час | Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. Прыгать в высоту с разбега. Развитие силы. **Подтягивание.** | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция. | Работа со сверстниками. Общение с учителем. | Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу. |  |
| 101 | Обучение  технике  выполнения  прыжков  «многоскоокв». | Комбиниро ванный, 1 час | ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой .Ск**акалка**.. Игры. Многоскоки. | Поиск и  выделение  необходимой  информации.  Структурирование  знаний. | Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.. |  |
| 102 | Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы. | Комбиниро ванный, 1 час | Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето. Игры. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. | Волевая  саморегуляция. | Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы,  прислушиваться к чужому мнению. | Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу. |  |
|  |  |  |  | **Итого за год 102 часа** | |  |  |  |