**Рабочая программа по физической культуре**

**5 класс**

**Кислов Николай Васильевич,** учитель физической культуры высшей категории Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Образцовская средняя общеобразовательная школа» Фроловского муниципального района Волгоградской области

**Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного образования и рабочей программы предметной линии учебников А.П.Матвеева. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

* 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;
* формирование 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа направлена на:

* реализацию принципа вариативности учебного материала в соответствии с материально-технической оснащенностью, климатическими условиями;
* соблюдению дидактических правил: от известного к неизвестному, от простого к сложному; поэтапное освоение материала; перевод учебных знаний в практические умения и навыки;
* расширение межпредметных связей;
* усиление оздоровительного эффекта.

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования – 102 ч в год, из расчета 3 ч в неделю.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта часы, отводимые на раздел «Лыжные гонки», отведены на изучение содержания разделов «Гимнастика» и «Легкая атлетика» (из-за отсутствия материальной базы).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 5 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

*Личностные результаты:*

* формирование чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учебной деятельности и готовность обучающихся к саморазвитию;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

* самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* умение определять понятия, классифицировать, устанавливать аналогию;
* умение организовывать учебное сотрудничество, совместную деятельность; работать индивидуально и в группе;
* формирование экологического мышления.

*Предметные результаты:*

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
* создание основы для формирования интереса к расширению знаний по истории развития физической культуры и олимпийского движения;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
* умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта; умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой,

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Само­наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями,

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным чет­вертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки,

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с осно­вами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с измене­нием длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;

Упражнения на гимнастическом скамейке : передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; вскоки и соскоки на скамейку.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»;

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, ; ловля и передача мяча двумя руками от груди; ; бросок мяча шумя руками от груди с места.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём п передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху шумя руками.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. При-/.ладно ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыж­ком; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз,

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, коор­динации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. На­клоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития по­движности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвиваю-ших упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности по­звоночного столба.

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой по­лосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад) Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень Разнообразные прыжки чере! гимнастическую скакалку на месте

Развитие силы. От­жимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплек­сы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения);

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягоще­ниями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании Повторное вы­полнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом

мдыха (по типу «круговой тренировки»

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с допол­нительным отягощением Запрыгивание с последующим спрыгиванием Комплексы упражнений | набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой 1 ренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью . Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Уско­рение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с екорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплек-. ы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе \ чебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощени­ем на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различ­ных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики.

Развитие координации движений. Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на за­данное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных на­правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отяго­щением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд. Прыжки че­рез скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с до­полнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоро­стью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непре­рывно-интервальному методу.

Развитие координации движений Бег «с тенью» (повто­рение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направ-1сния движения

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отя-ющением на основные мышечные группы.

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом от­дыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью и уменьшающимся интервалом отдыха.

Литература:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. М., «Просвещение», 2012г.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник. М., «Просвещение», 2012 г.
3. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. М. «Физкультура и спорт», 2004 г.
4. Зинин А. Первые шаги В баскетболе. М., «Физкультура и спорт», 2004 г .
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М., «Просвещение», 2011 г.
6. Оценка качества подготовки выпускников основных школ. М., Дрофа, 2001 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **№ урока** | **Тип урока** | **Раздел программы Тема урока** | | **Элементы содержания** | | **Характеристика видов деятельности обучающихся** | |
| ***Основы знаний*** | | | | ***Предметные:***  *-знать требования инструкции;*  *- исторические сведения о древних Олимпийских играх.* | | ***Метапредметные:***  *-измерять и сравнивать показатели* | | ***Личностные:***  *-готовность к саморазвитию* |
|  | 1 | Изучение нового материала | Правила безопасности на занятиях физической культурой. Основные показатели физического развития человека. | | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, определение основных показателей физического развития человека. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. | | *Характеризовать* понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, *измерять* и *сравнивать* показатели физического развития родителей со своими показателями и со стандартными возрастными нормами.  *Самонаблюдение* за индивидуальным физическим развитием (ведение дневника) | |
| ***Легкая атлетика.*** | | | | ***Предметные:***  *-знать технику и выполнять бег на короткие и средние дистанции;*  *- знать технику выполнять высокий и низкий старт;*  *- знать технику выполнять метание малого мяча на меткость и дальность;*  *- знать технику выполнять прыжок в длину;*  *-развитие скоростных качеств.* | | ***Метапредметные***  *-выделять отличительные признаки;*  *- анализировать правильность выполнения упражнения;*  *-уметь соотносить свои результаты с планируемыми;* | | ***Личностные***  *-вести самонаблюдение4*  *- уметь работать в команде;*  *-осознанное отношение к занятиям утренней гимнастикой.* |
|  | 2. | Изучение нового материала | Бег на короткие дистанции. Технические особенности его выполнения | | Краткая историческая справка о становлении легкой атлетики. Обучение низкому старту. Бег с ускорением (40-50 м). Специально беговые упражнения, круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. Упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции | | *Описывать* технику бега на короткие дистанции, *выделять* ее отличительные признаки от техники бега на средние дистанции. | |
|  | 3. | Совершенствование | Бег на короткие дистанции. Технические особенности его выполнения | | Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3 попытки). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Простейшие способы измерения ЧСС | | *Описывать* технику низкого старта. *Выполнять* низкий старт в беге на короткие дистанции. *Демонстрировать* технику бега на короткие дистанции.  *Регистрировать* показатели ЧСС | |
|  | 4 | Контрольный | Стартовый контроль знаний и умений бега на короткие дистанции | | Контроль техники низкого старта, стартового разгона; техники бега на короткие дистанции. | | *Выполнять* низкий старт. *Демонстрировать* технику бега на короткие дистанции.  *Вести самонаблюдение* за индивидуальными показателями физической подготовленности. | |
|  | 5 | Изучение нового материала | Бег на средние дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения | | Высокий старт и техника его выполнения. Упражнения для самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | | *Описывать* технику бега на средние дистанции, *выделять* ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. *Определять* состояние организма по внешним признакам в процессе занятий физическими упражнениями. | |
|  | 6 | Совершенствование | Бег на средние дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения | | Совершенствование техники высокого старта. Упражнения для самостоятельного освоения выполнения высокого старта. Подвижная игра «Салки». | | *Описывать* технику высокого старта *Демонстрировать* технику бега на средние дистанции. | |
|  | 7 | Контрольный | Стартовый контроль знаний и умений бега на средние дистанции | | Контроль техники высокого старта, техники бега на короткие дистанции. Индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники бега на короткие дистанции. | | *Выполнять* высокий старт. *Демонстрировать* технику бега на средние дистанции | |
|  | 8 | Изучение нового материала | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча | | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Попади в цель»» | | *Описывать* технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», *анализировать* правильность ее выполнения и *выявлять* ошибки.  *Описывать* технику метания малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. | |
|  | 9 | Совершенствование | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. | | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Обучение подбора разбега. Совершенствование техники метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Техника метания малого мяча с трех шагов разбега, техника движения предплечья метающей руки. Упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. | | *Описывать* технику метания малого мяча на дальность. *Отбирать* и *выполнять* упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. | |
|  | 10 | Контрольный | Стартовый контроль прыжка в длину, метания малого мяча. | | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Контроль техники метания мяча в цель. | | *Демонстрировать* технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». *Демонстрировать* технику метания малого мяча на дальность с трех шагов | |
|  | 11 | Изучение нового материала | Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки | | Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра | | *Определять* основные признаки правильной и неправильной осанки, *объяснять* основные причины нарушения осанки. *Проводить самостоятельно* занятие по профилактике нарушений осанки. | |
| ***Кроссовая подготовка*** | | | | ***Предметные***  -развитие выносливости;  -умение выполнять дыхательные упражнении;  -умение составлять комплекс общеразвивающих упражнений. | | ***Метапредметные***  -уметь распределять свои возможности;  -составлять | | ***Личностные***  -сотрудничество со сверстниками в процессе игры |
|  | 12 | Изучение нового материала | Равномерный бег (10 мин). Комплексы дыхательной гинастики. | | Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении здоровья. Техника выполнения дыхательных упражнений. | | *Знать* значение дыхательной гимнастики. *Выполнять* дыхательные упражнения. | |
|  | 13 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин).Чередование бега с ходьбой | | Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра «Лапта» | | *Демонстрировать* выполнение равномерного бега | |
|  | 14 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой | | Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра «Лапта» | | *Составлять и проводить* комплекс ОРУ | |
|  | 15 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. | | Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра «Лапта» | | *Демонстрировать* выполнение равномерного бега с преодолением препятствий | |
|  | 16 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. | | Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра «Лапта» | | *Демонстрировать* выполнение равномерного бега с преодолением препятствий | |
|  | 17 | Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. | | Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра «Лапта» | | *Демонстрировать* выполнение равномерного бега в гору | |
|  | 18 | Комбинированный | Бег по пересеченной местности | | Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра «Лапта» | | *Демонстрировать* выполнение равномерного бега по пересеченной местности | |
|  | 19 | Контрольный | Равномерный бег | | Контроль бега на выносливость (2000 м). | | Демонстрировать выполнение бега на выносливость | |
|  | 20 | Изучение нового материала | Физическая культура человека. Режим дня. Утренняя гимнастика | | Цели и значение режима дня в жизнедеятельности человека. Основные компоненты режима дня. Цель и значение утренней гимнастики. Правила подбора упражнений и последовательность их выполнения. | | *Объяснять* значение режима дня для жизнедеятельности человека. *Составлять* индивидуальный режим дня. *Описывать* технику упражнений утренней зарядки. *Составлять и проводить* комплекс упражнений утренней зарядки. | |
| ***Спортивные игры***  ***Волейбол*** | | | | ***Предметные:***  -играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | ***Метапредметные:***  -самостоятельно определять цель обучения;  -анализировать допущенные ошибки;  -оценивать правильность выполнения учебной задачи | | ***Личностные:***  - сотрудничество в команде, взаимовыручка;  -правильная реакция на поражение;  -чувство ответственности за успех команды. |
|  | 21 | Изучение нового материала | Характеристика основных приемов игры в волейбол. ТБ при игре в волейбол | | Краткая историческая справка становления и развития игры. Правила игры в волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол. | | *Демонстрировать* знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта. *Характеризовать* основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры | |
|  | 22 | Совершенствование | Стойка игрока. | | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболиста» | | *Демонстрировать* передвижение в стойке. Уметь *работать в паре.* | |
|  | 23 | Изучение нового материала | Техника прямой нижней подачи | | Физические упражнения для освоения прямой нижней подачи. Прямая нижняя подача. Подвижная игра с элементами волейбола. | | *Самостоятельное выполнение* упражнений для освоения прямой нижней подачи. Первичное выполнение прямой нижней подачи. *Самооценка* правильности техники выполнения. | |
|  | 24 | Совершенствование | Прямая нижняя подача с 3-6 м | | Техника прямой нижней подачи с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Повторение передвижения в стойке. | | *Описывать* технику прямой нижней подачи. *Выявлять* ошибки. *Демонстрировать* технику прямой нижней подачи в *условиях игровой* деятельности. | |
|  | 25 | Контрольный | Прямая нижняя подача с 3-6 м | | Контроль выполнения прямой нижней подачи с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | *Демонстрировать* технику прямой нижней подачи. *Взаимооценивание.* | |
|  | 26 | Изучение нового материала | Прием и передача мяча снизу двумя руками | | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. | | *Индивидуальное выполнение* физических упражнений для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. *Самооценка* правильности техники выполнения. *Выявлять* ошибки. | |
|  | 27 | Совершенствование | Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой | | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | *Описывать технику* приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой. *Анализировать* правильность выполнения. *Выявлять* ошибки. | |
|  | 28 | Совершенствование | Прием и передача мяча снизу двумя руками на сетку | | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками на сетку. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками на сетку. Игра в мини-волейбол. | | *Описывать технику* приема и передачи мяча снизу двумя руками на сетку. *Анализировать* правильность выполнения. *Выявлять* ошибки. | |
|  | 29 | Совершенствование | Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | | *Демонстрировать* прием и передачу мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. *Анализировать* правильность выполнения. *Выявлять* ошибки. *Демонстрировать* технику приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой и на сетку в *условиях игровой* деятельности. | |
|  | 30 | Контрольный | Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | | Контроль выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Игра в мини-волейбол. | | *Демонстрировать* технику приема и передача мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. *Взаимооценивание.* | |
|  | 31 | Изучение нового материала | Прием и передача мяча двумя руками сверху | | Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча двумя руками сверху вперед. Игра в мини-волейбол. | | *Индивидуальное выполнение* физических упражнений для освоения техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. *Самооценка* правильности техники выполнения. *Выявлять* ошибки. | |
|  | 32 | Совершенствование | Прием и передача мяча двумя руками сверху вперед | | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками вперед. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | *Описывать технику* приема и передачи мяча сверху двумя руками вперед. *Анализировать* правильность выполнения. *Выявлять* ошибки. | |
|  | 33 | Совершенствование | Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | *Описывать технику* приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой и вперед. *Анализировать* правильность выполнения. *Выявлять* ошибки. | |
|  | 34 | Совершенствование | Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | | Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол. | | *Описывать технику* приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. *Анализировать* правильность выполнения. *Выявлять* ошибки. | |
|  | 35 | Совершенствование | Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | | Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола. | | *Демонстрировать* прием и передачу мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. *Анализировать* правильность выполнения. *Выявлять* ошибки. | |
|  | 36 | Совершенствование | Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах | | Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. | | *Демонстрировать* прием и передачу мяча двумя руками сверху в парах. *Взаимооценивание.* | |
|  | 37 | Совершенствование | Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах | | Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах. Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча двумя руками сверху в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. | | *Демонстрировать* прием и передачу мяча двумя руками сверху в парах. *Взаимооценивание.* | |
|  | 38 | Контрольный | Прием и передача мяча двумя руками сверху. | | Контроль выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху. Игра в мини-волейбол. | | *Демонстрировать* технику приема и передача мяча двумя руками сверху. *Взаимооценивание.* | |
|  | 39 | Комбинированный | Игра в волейбол по упрощенным правилам | | ОРУ. Эстафеты. Игра в волейбол. | | *Демонстрировать* технику подачи, приема и передачи в игровой деятельности | |
|  | 40 | Изучение нового материала | Закаливание организма. Правила безопасности и требования во время закаливания | | Закаливающие процедуры как форма занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели, назначения, особенности проведения. Правила закаливания. | | *Характеризовать* цель и значение закаливающих процедур. *Выделять* виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. *Определять* дозировку температурных режимов, *руководствоваться* правилами безопасности проведения закаливания. | |
| ***Спортивные игры***  ***Баскетбол*** | | | ***Предметные:***  -играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия;  -развитие координационных качеств;  -развитие быстроты | | ***Метапредметные:***  -самостоятельно определять цель обучения;  -анализировать допущенные ошибки;  -оценивать правильность выполнения учебной задачи;  -описывать свои действия;  -самостоятельно принимать решение для достижения цели | | ***Личностные:***  - сотрудничество в команде, взаимодействие в паре;  -правильная реакция на поражение;  -чувство ответственности за успех команды | |
|  | 41 | Изучение нового материала | Баскетбол как спортивная игра. Правила ТБ при игре в баскетбол | | Краткая историческая справка становления и развития баскетбола. Характеристика основных приемов игры в баскетбол. Правила ТБ. | | *Демонстрировать* знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта. Характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.  *Рассказывать* правила ТБ при игре в баскетбол | |
|  | 42 | Совершенствование | Передвижение игрока при игре в баскетбол | | Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью, внезапные остановки; выполнение заданий (прыжок вверх, назад, вправо, влево, приседание). Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров (правой-левой рукой). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | | *Демонстрировать* технику передвижения игрока на площадке, точное выполнение команд.  *Демонстрировать* командное взаимодействие. | |
|  | 43 | Изучение нового материала | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | | *Описывать* технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. *Анализировать* правильность выполнения и выявлять ошибки. *Самостоятельно выполнять* упражнения для освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | |
|  | 44 | Совершенствование | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафета. Игра в мини-баскетбол | | *Описывать* технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. *Анализировать* правильность выполнения и выявлять ошибки. *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча двумя руками в условиях игровой деятельности | |
|  | 45 | Совершенствование | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках | | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Эстафета. Игра в мини-баскетбол | | *Анализировать* правильность выполнения и выявлять ошибки. *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча двумя руками в условиях игровой деятельности | |
|  | 46 | Совершенствование | Ловля и передача мяча двумя руками на месте в парах с шагом | | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Эстафета. Игра в мини-баскетбол | | *Анализировать* правильность выполнения и выявлять ошибки. *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча двумя руками в условиях игровой деятельности | |
|  | 47 | Совершенствование | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Эстафета. Игра в мини-баскетбол | | *Анализировать* правильность выполнения и выявлять ошибки. *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча двумя руками в условиях игровой деятельности | |
|  | 48 | Совершенствование | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате | | Стойка и передвижение игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Эстафета. Игра в мини-баскетбол | | *Анализировать* правильность выполнения и выявлять ошибки. *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча двумя руками в условиях игровой деятельности | |
|  | 49 | Контрольный | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | | Контроль выполнения ловли меча двумя руками от груди. Эстафета. Игра в мини-баскетбол | | *Демонстрировать* технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди | |
|  | 50 | Изучение нового материала | Техника ведения мяча | | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча. | | *Описывать* технику ведения баскетбольного мяча. | |
|  | 51 | Совершенствование | Ведение мяча на месте | | Ведение мяча на месте. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Эстафета. | | *Демонстрировать* технику ведения мяча на месте в условиях игровой деятельности. | |
|  | 52 | Совершенствование | Ведение мяча на месте | | Ведение мяча на месте. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Эстафета. | | *Демонстрировать* технику ведения мяча на месте в условиях игровой деятельности. | |
|  | 53 | Совершенствование | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Самостоятельное выполнение упражнений для освоения техники ведения мяча на месте с разной высотой отскока. Эстафета. | | *Демонстрировать* технику ведения мяча на месте на месте с разной высотой отскока. Анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. *Взаимоооценивание*. | |
|  | 54 | Совершенствование | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой | | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Самостоятельное выполнение упражнений для освоения техники ведения мяча на месте правой (левой) рукой. Эстафета. | | *Демонстрировать* технику ведения мяча на месте на месте правой (левой) рукой. Анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. *Взаимоооценивание*. | |
|  | 55 | Совершенствование | Ведение мяча в движении шагом | | Ведение мяча в движении шагом. Самостоятельное выполнение упражнений для освоения техники ведения мяча в движении шагом. Эстафета. | | *Демонстрировать* технику ведения мяча в движении шагом. Анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. *Взаимоооценивание*. | |
|  | 56 | Совершенствование | Ведение мяча с изменением скорости | | Ведение мяча с изменением скорости. Самостоятельное выполнение упражнений для освоения техники ведения мяча с изменением скорости. Эстафета. | | *Демонстрировать* технику ведения мяча с изменением скорости. Анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. *Взаимоооценивание*. | |
|  | 57 | Совершенствование | Ведение мяча с изменением направления | | Ведение мяча с изменением направления. Самостоятельное выполнение упражнений для освоения техники ведения мяча с изменением направления. Эстафета. | | *Демонстрировать* технику ведения мяча с изменением направления. Анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. *Взаимоооценивание*. | |
|  | 58 | Совершенствование | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Самостоятельное выполнение упражнений для освоения техники ведения мяча с изменением направления. Эстафета. | | *Демонстрировать* технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. *Взаимоооценивание*. | |
|  | 59 | Контрольный | Контроль ведения мяча | | Контроль выполнения ведения мяча. Эстафета. Игра в мини-баскетбол | | *Демонстрировать* технику ведения мяча. | |
|  | 60 | Изучение нового материала | Бросок мяча двумя руками от груди | | Техника броска двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | | *Описать* технику броска мяча двумя руками от груди с места. | |
|  | 61 | Совершенствование | Бросок мяча двумя руками от груди | | Техника броска двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | | *Демонстрировать* технику броска мяча двумя руками от груди с места, *анализировать* правильность выполнения и выявлять ошибки. | |
|  | 62 | Совершенствование | Основные приемы игры в баскетбол | | Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. | | *Демонстрировать* технику выполнения основных приемов игры в баскетбол. Анализировать правильность выполнения. Самооценка. | |
|  | 63 | Контрольный | Контроль выполнения основных приемов игры в баскетбол | | Контрольное выполнение приемов. Игра в мини-баскетбол. | | *Демонстрировать* правильность выполнения приемов. Формирование командного взаимодействия. | |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | | ***Предметные:***  -выполнение гимнастических упражнений;  -развитие гибкости, координации движений, силы;  -выполнение общеразвивающих упражнений;  -становление гимнастики как вида спорта. | | ***Метапредметные:***  -самостоятельно определять цель обучения;  -анализировать допущенные ошибки;  -оценивать правильность выполнения учебной задачи;  -уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами;  -владеть навыками самооценки;  -составлять конспект занятия. | | ***Личностные:***  - чувство гордости за советских спортсменов;  -формирование готовности к саморазвитию;  -формирование ценностей безопасного образа жизни. | |
|  | 64 | Изучение нового материала | Гимнастика и акробатика как вид спорта | | Краткая историческая справка становления гимнастики и акробатики как вида спорта. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. | | *Рассказывать* об истории становления и развития гимнастики и акробатики.  *Раскрывать* значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств | |
|  | 65 | Комплексный | Строевые упражнения. Стартовый контроль | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевой шаг. ОРУ на месте. Выполнение кувырка вперед, назад. Эстафета. | | *Готовить* место занятия акробатикой.  *Самооценка.*  *Раскрывать* значение ОРУдля развития физических качеств | |
|  | 66 | Совершенствование | Кувырок вперед в группировке, ноги скрестно. | | Строевые упражнения. Повороты на месте. Физические упражнения для самостоятельного выполнения кувырка вперед в группировке, скрестно. Подвижная игра. | | *Описывать* технику выполнения кувырка вперед в группировке.  *Выполнять* кувырок вперед в группировке из упора присев  *Совершенствовать* технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно | |
|  | 67 | Изучение нового материала | Кувырок назад из упора присев в группировке | | Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Развитие координационных движений. Подвижная игра. | | *Описывать технику* кувырка назад из упора присев в группировке.  *Подбирать* индивидуальные подготавливающие упражнения. | |
|  | 68 | Совершенствование | Кувырок назад из упора присев в группировке | | Отработка техники кувырка назад из упора присев в группировке. ОРУ в движении. Развитие координационных движений. Подвижная игра. | | *Выполнять* кувырок назад из упора присев в группировке.  *Анализировать* правильность выполнения упражнения, *выявлять* ошибки, *исправлять.* | |
|  | 69 | Изучение нового материала | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат . Эстафета. | | *Описывать технику* кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  .*Подбирать* индивидуальные подготавливающие упражнения. | |
|  | 70 | Совершенствование | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | | Отработка техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. ОРУ в движении. Развитие координационных движений. Подвижная игра. | | *Выполнять* кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  *Анализировать* правильность выполнения упражнения, *выявлять* ошибки, *исправлять.* | |
|  | 71 | Совершенствование | Кувырки вперед, кувырки назад. | | Строевой шаг. Повороты в движении. Отработка техники выполнения кувырка вперед, назад. ОРУ в движении. Подвижная игра | | *Выполнять* кувырок вперед и назад*.*  *Корректировать* правильность выполнение кувырка.  *Самооценка, Взаимооценка.* | |
|  | 72 | Контрольный | Контроль выполнения кувырка вперед и назад | | Контрольное выполнение кувырка вперед и назад. Строевые упражнения: шаг, повороты, перестроение. | | *Демонстрировать* выполнение кувырка вперед и назад.  *Сравнивать* стартовое и контрольное выполнение кувырка. | |
|  | 73 | Изучение новой темы | Опорные прыжки | | Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка. Подвижная игра для развития скоростно-силовых качеств. | | *Описывать* технику выполнения опорных прыжков.  *Выполнять самостоятельно* подготовительные упражнения. | |
|  | 74 | Совершенствование | Техника выполнения опорного прыжка | | Корректировка выполнения опорного прыжка. ОРУ с гимнастическими предметами (палки, мячи, скакалки). Подвижная игра. | | *Выполнять* опорный прыжок через козла (на козла).  *Анализировать* правильность выполнения, *выявлять* ошибки, *исправлять*. | |
|  | 75 | Совершенствование | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | | Отработка навыков выполнения опорного прыжка через козла (на козла). ОРУ. Развитие силовых качеств. Подвижная игра. | | *Выполнять* опорный прыжок через козла (на козла).  *Анализировать* правильность выполнения, *выявлять* ошибки, *исправлять*.  *Самоанализ и самооценка*. | |
|  | 76 | Контрольный | Контроль выполнения техники опорного прыжка | | Оценка техники выполнения опорного прыжка. ОРУ. Эстафета. | | *Выполнять* опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). | |
|  | 77 | Изучение новой темы | Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке | | Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации движений. | | *Выполнять* передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.  *Анализировать* правильность выполнения. | |
|  | 78 | Совершенствование | Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке | | Корректировка выполнения передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке. Развитие координации движений. Эстафета. | | *Выполнять* передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.  *Взаимооценка.* | |
| ***Спортивные игры***  ***Футбол*** | | | ***Предметные:***  -выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы, останавливать катящийся мяч, вести мяч внешней стороной стопы;  -развитие выносливости;  -развитие быстроты;  -знать историю развития данного вида спорта. | | ***Метапредметные:***  -самостоятельно определять цель обучения;  -анализировать допущенные ошибки;  -оценивать правильность выполнения учебной задачи;  -описывать свои действия;  -работать индивидуально и командой;  -владеть основами самоконтроля. | | ***Личностные:***  - сотрудничество в команде;  -правильная реакция на поражение;  -чувство ответственности за успех команды;  -формирование ценности здорового образа жизни. | |
|  | 79 | Изучение нового материала | Футбол как спортивная игра | | Футбол как спортивная игра; краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол. | | *Демонстрировать* знания по истории становления и развития футбола каквида спорта*.*  *Характеризовать* основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. | |
|  | 80 | Изучение нового материала | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра. | | *Описывать* технику удара по мячу внутренней стороной стопы*, анализировать* правильность выполнения *и выявлять* грубые ошибки. | |
|  | 81 | Совершенствование | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | | Отработка удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра. | | *Описывать* технику удара по мячу внутренней стороной стопы*, анализировать* правильность выполнения *и выявлять* грубые ошибки.  *Демонстрировать* технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности. | |
|  | 82 | Изучение нового материала | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра. | | *Описывать* технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы*, анализировать* правильность выполнения *и выявлять* грубые ошибки. | |
|  | 83 | Совершенствование | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | | Отработка техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра. | | *Описывать* технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.*, анализировать* правильность выполнения *и выявлять* грубые ошибки.  *Демонстрировать* технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в игровой деятельности. | |
|  | 84 | Изучение нового материала | Ведение мяча внешней стороной стопы. | | Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы. | | *Описывать* технику ведения мяча внешней стороной стопы*, анализировать* правильность выполнения *и выявлять* грубые ошибки. | |
|  | 85 | Совершенствование | Ведение мяча внешней стороной стопы. | | Отработка ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы. Учебная игра. | | *Описывать* технику ведения мяча внешней стороной стопы*, анализировать* правильность выполнения *и выявлять* грубые ошибки.  *Демонстрировать* технику ведения мяча внешней стороной стопы в игровой деятельности. | |
|  | 86 | Комбинированный | Основные приемы игры в футбол | | Учебная игра с применением основных приемов игры. Оценивание выполнения основных приемов игры. | | *Демонстрировать* выполнение основных приемов игры в игровой ситуации.  *Взаимодействие* в команде*.*  *Реагирование* на ситуацию успеха и поражения | |
|  | 87 | Комбинированный | Основные приемы игры в футбол | | Учебная игра с применением основных приемов игры. Оценивание выполнения основных приемов игры. | | *Демонстрировать* выполнение основных приемов игры в игровой ситуации.  *Взаимодействие* в команде*.*  *Реагирование* на ситуацию успеха и поражения | |
|  | 88 | Комбинированный | Основные приемы игры в футбол | | Учебная игра с применением основных приемов игры. Оценивание выполнения основных приемов игры. | | *Демонстрировать* выполнение основных приемов игры в игровой ситуации.  *Взаимодействие* в команде*.*  *Реагирование* на ситуацию успеха и поражения | |
| ***Легкая атлетика.*** | | | ***Предметные:***  *-знать технику и выполнять бег на короткие и средние дистанции;*  *- знать технику и выполнять высокий и низкий старт;*  *- знать технику и выполнять метание малого мяча на меткость и дальность;*  *- знать технику и выполнять прыжок в длину;*  *-развитие скоростных качеств;*  -*измерять показатели физического развития.* | | ***Метапредметные***  *-выделять отличительные признаки;*  *- анализировать правильность выполнения упражнения;*  *-уметь соотносить свои результаты с планируемыми;*  *-отслеживать динамику развития.* | | ***Личностные***  *-вести самонаблюдение;*  *- уметь работать в команде;*  *-готовность к самосовершенствованию;*  *-осознанное отношение к физическому развитию* | |
|  | 89 | Совершенствование | Бег на короткие дистанции. | | Бег с ускорением (40-50 м). Специально беговые упражнения, круговая эстафета. Развитие скоростных качеств. Упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Подвижные игры. ТБ на занятиях на открытом воздухе. | | *Выполнять* бег с ускорением. | |
|  | 90 | Совершенствование | Бег на короткие дистанции. | | Влияние легкой атлетики на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3 попытки). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Простейшие способы измерения ЧСС | | *Выполнять* низкий старт в беге на короткие дистанции. *Демонстрировать* технику бега на короткие дистанции.  *Регистрировать* показатели ЧСС | |
|  | 91 | Контрольный | Итоговый контроль знаний и умений бега на короткие дистанции | | Контроль техники низкого старта, стартового разгона; техники бега на короткие дистанции. | | *Выполнять* низкий старт. *Демонстрировать* технику бега на короткие дистанции.  *Вести самонаблюдение* за индивидуальными показателями физической подготовленности. | |
|  | 92 | Совершенствование | Бег на средние дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения | | Высокий старт и техника его выполнения. Упражнения для самостоятельного освоения техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | | *Выполнять* высокий стар*.*  *Определять* состояние организма по внешним признакам в процессе занятий физическими упражнениями. | |
|  | 93 | Совершенствование | Бег на средние дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения | | Корректировка техники высокого старта. Упражнения для самостоятельного освоения выполнения высокого старта. Подвижная игра «Салки». | | *Демонстрировать* технику бега на средние дистанции. | |
|  | 94 | Контрольный | Итоговый контроль знаний и умений бега на средние дистанции | | Контроль техники высокого старта, техники бега на короткие дистанции. Индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники бега на короткие дистанции. | | *Выполнять* высокий старт. *Демонстрировать* технику бега на средние дистанции | |
|  | 95 | Совершенствование | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча | | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Попади в цель»» | | *Выполнять* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», *анализировать* правильность ее выполнения и *выявлять* ошибки.  *Выполнять* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. | |
|  | 96 | Совершенствование | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. | | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Обучение подбора разбега. Совершенствование техники метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Техника метания малого мяча с трех шагов разбега, техника движения предплечья метающей руки. Упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. | | *Выполнять* прыжок в длину.  *Выполнять* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  *Выполнять* метание малого мяча с трех шагов разбега, техника движения предплечья метающей руки. | |
|  | 97 | Контрольный | Итоговый контроль прыжка в длину, метания малого мяча. | | Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Контроль техники метания мяча в цель. | | *Демонстрировать* технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». *Демонстрировать* технику метания малого мяча на дальность с трех шагов | |
|  | 98 | Комбинированный | Игра «Лапта» | | ОРУ. Правила игры. История игры. Основные навыки и умения в игре. Игра. | | *Рассказывать* об истории игры. *Знать* основные правила. | |
|  | 99 | Комбинированный | Игра «Лапта» | | ОРУ. Эстафета. Игра. | | *Демонстрировать* технику игры. | |
|  | 100-102 | | Резервные уроки | |  | |  | |