Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа

д. Подгорцы Юрьянского района Кировской области

Утверждено

Директор МКОУ ООШ д. Подгорцы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Киселева

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»20 \_\_\_ г.

**Рабочая программа**

**основного общего образования**

**по физической культуре**

**6 класс,**

**базовый уровень**

**на 2022 -2023 учебный год**

Рабочую программу составил

Буйко Олег Зенонович,

Учитель физической культуры

**Подгорцы 2022**

**1. Пояснительная записка.**

**1.1.Введение**

**Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:**

* Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего (начального)образования (2010 г).
* Учебный план МКОУ ООШ д.Подгорцы
* Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу.
* авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

Учебник: М.Я.Виленский «Физическая культура 5-7 класс»,М. :Просвещение, 2012г

В соответствии с Базисным учебным планом на учебный предмет «Физическая культура» в 6 классе отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

**1.2.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре —  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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

  Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

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

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

  Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**2.1 Структура и содержание программы.**

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

*Раздел «Знания о физической культуре*» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»,* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность*» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность* с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения*» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности*» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

    Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

  Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

   Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

  Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;  2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные*и *коммуникативные*универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные УУД**

**У обучающегося будут сформированы:**

* положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
* интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
* эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
* чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
* основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
* представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
* формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
* установка на здоровый образ жизни;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
* первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

* понимания значения физической культуры в жизни человека;
* первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
* представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
* представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
* выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
* адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
* устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
* осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
* осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

**Регулятивные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
* принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
* принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
* осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
* оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
* вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
* различать способ и результат собственных и коллективных действий.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
* оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
* самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
* осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;
* проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
* читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
* строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
* ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
* осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
* осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
* устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
* самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
* произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
* анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные УУД:**

**Обучающийся научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
* использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
* отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
* контролировать свои действия в коллективной работе;
* во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;
* следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
* контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
* при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
* аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
* последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
* осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Предметные результаты**

***Знания о физической культуре***

**Обучающийся научится:**

* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* выявлять связь физической культуры с трудом

***Способы физкультурной деятельности***

**Обучающийся научится:**

* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
* измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
* вести систематические наблюдения за их динамикой;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

***Физическое совершенствование***

**Обучающийся научится:**

* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно – ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

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

**Легкая атлетика*.***Развитие выносливости, силы, быст роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.***Развитие выносливости, силы, координа ции движений, быстроты.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, ко ординации движений.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**материально-технической базы**

**Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А.Зданевич. — М.Просвещение, 2012.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *\-5*классов /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи:
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

1. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
2. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
3. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
4. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
5. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 17 |
| 2 | Спортивные игры | 23 |
| 3 | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка  Плавание изучается в ходе урока | 14 |

**Всего:68**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Элементы содержания  Основные виды деятельности  (предметные) | Основные понятия | Планируемые результаты       УУД | Д\з | Дата проведения | |
| План | Факт |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1/1 | Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. и  Л\А. Спринтерский бег. низкий старт.    П/и «Бег с эстафетными палками» | Инструктаж  по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и  бег с ускорением(30- 40м)  П/и «Бег с эстафетными палками» | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег, низкий старт | **Л**- формулировать и удерживать учебную задачу;  **П**- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Р**- использовать общие приёмы решения поставленных задач.  **К**- ставить вопросы, обращаться за помощью | ТБ  Комплекс 1 |  |  |
| 2/2 | Стартовый разгон.  Бег с ускорением **Бег 30 м в/с** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м- на результат.** | Стартовый разгон | **Л -**формулировать и удерживать учебную задачу.  **П -** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К -**формулировать собственное мнение  **Р** - адекватная мотивация учебной деятельности | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 3/3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт.  Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью.  Встречная эстафета. | Финальное усилие. | **Л**- формулировать и удерживать учебную задачу.  **Р -**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К**- ставить вопросы, обращаться за помощью; | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 4/4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки**Подтягивание на результат** | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание- на результат** | Эстафетный бег, эстафетная палочка | **Л -**формулировать и удерживать учебную задачу.  **Р -**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К -**формулировать собственное мнение | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 5/5 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат ГТО**Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. | Техника бега, ускорение | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 6/6 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную  цель. Упражнения   в броске и ловле  набивного мяча. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.   Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег – на результат**.  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния  8-6 м.  П/и «Попади в мяч» | финальное усилие. челночный бег | **Л -**формулировать учебную задачу.  **П -**определять, где применяются действия с мячом  **К**-задавать  вопросы, управлять коммуникацией  **К**-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | Метание мяча |  |  |
| 7/7 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. | техника метания | **Л -**формулировать учебную задачу.  **П-**определять, где применяются действия с мячом  **Р-**адекватная мотивация учебной деятельности | Метание мяча |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8/8** | **Прыжок с 7-9 ш разбега на результат** | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.(норматив ГТО) | Техника прыжка в длину | **Р-** контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **П -**общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **К -**взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Прыжки ч/з скакалку |  |  |
| 9/9 | Правила соревнований в беге на средние дистанции.  **Бег 1000 метров.** | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | полоса препятствий Бег на средние дистанции | **Р -**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **П-**выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.  -формулировать свои затруднения | Бег равномерный |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10/1 | Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | Инструктаж Т/Б  по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | Правила игры,  технические приёмы | **Л** -адекватная мотивация учебной деятельности  **П** -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Комплекс №1 |  |  |
| 11/2 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;  П/и «Пасовка волейболистов». | Правила игры,  технические приёмы | **Р** - Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс №1 |  |  |
| 12/3 | Приём и передача мяча двумя руками сверху  над собой и вперёд. Встречные эстафеты. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Игра в волейбол | Правила игры,  технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплес №1 |  |  |
| 13/4 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху  в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол | Правила игры,  технические приёмы | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Комп.№1 |  |  |
| 14/5 | Правила и организация игры. Нижняя прямая  подача. Игра «Мяч над сеткой».Игра в волейбол . | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху  в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол . Расстановка игроков. | Правила игры,  технические приёмы | **Р** -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Комп. №1 |  |  |
| 15/6 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Комп. №1 |  |  |
| 16/7 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков  и на укороченных площадках. Игра в волейбол | Правила игры,  технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комп. №1 |  |  |
| 17/8  18/9 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием).  Игра в волейбол | Тактика свободного нападения | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Комп. №1 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **19/1** | **Висы и упоры.  Упражнения на равновесие**  Инструктаж ТБ на занятиях по гимнастике. | | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки.  ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | **Л** -адекватная мотивация учебной деятельности   Р-формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -использовать общие приёмы решения задач.  **К** - ставить вопросы и обращаться за помощь. | Подтягивание Комп.№2 |  |  |
| 20/2 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. | | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. | Название г/ снарядов | **Р -**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  **Л** -самостоятельно выделять и  формулировать познавательную цель  **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Подтягивание Комп №2 |  |  |
| 21/3 | Обеспечение ТБ. висы. Упражнения на гимнастической скамейке | | Поднимание прямых и согнутых  ног в висе. Подтягивание .Упр на гимнастической скамейке. | Название г/ снарядов | **Р** - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации | Подтягивания Комп. №2 |  |  |
| 22/4 | Лазание по канату , подтягивания | | Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых  ног в висе  Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату.  **Подтягив**ание: юноши  - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – **на результат** | Соскок | Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  **Л** -самостоятельно выделять и  формулировать познавательную цель  **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Подтягивание Комп. №2 |  |  |
| 23/5 | Круговая тренировка. Упражнения на снарядах г/снарядах | | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне**.**Работа по станциям. **Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)** П/и «Верёвочка под ногами» | Название г/снарядов | Р - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  **Л** -самостоятельно выделять и  формулировать познавательную цель  **К** -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | , подтягивание Комп. №2 |  |  |
| **24/6** | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**. | | Перестроение из колоны по 1 в колону по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжкаВскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Вскок в упор присев | **Р** - Использовать установленные правила в контроле способа решения  **Л** -ставить и  формулировать проблему.  **К** - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад |  |  |
| 25/7 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок | | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м).  Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. **Прыжки со скакалкой**. | Название г/снарядов | **Р** -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  **К** - определять общую цель и пути её достижения | Комплекс №1 |  |  |
| 26/8 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину.**Поднимание туловища**. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Название г/снарядов | Р -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  **Л** -контролировать процесс и результат деятельности.  **К** - определять общую цель и пути её достижения | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; |  |  |
| 27/9 | Комбинации  на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат.  Эстафеты с гимнастическими предметами. | | Комбинации  на гимнастических снарядах.**Опорный прыжок- на результат.** Эстафеты с гимнастическими предметами. | Название г/снарядов | **Р** -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок  **Л** -контролировать процесс и результат деятельности  **Л** - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Коплекс №2 |  |  |
| **28/10** | **Акробатика**  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал) Равновесия на одной ноге. Сдача норматива ГТО наклон туловища. | **Акробатика** | **К** - использовать речь для регуляции своего действия  **П** - применять правила и пользоваться инструкциями  **К -** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | Компл. №2 |  |  |
| 29/11 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360. | Кувырки, стойка, мост, перекат | **П** - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель | Компл. №2 |  |  |
| 30/12 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа , стоя со страховкой. Упражнения на гибкость.  Стойка на голове и руках (мал) | Кувырки, стойка, мост, перекат | **Л-** формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **К** - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |  |  |
| 31\13 | Комбинации  из 5-7 освоенных элементов. | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа .стоя.Упражнения на гибкость. Равновесия ,стойка на голове и руках (мал) | Кувырки, стойка, мост, | **Л-** формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **К** - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |  |  |
| 32/14 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа  Гимнастическая полоса препятствий. | Акробатическая комбинация | **Л-** формулировать и удерживать учебную задачу  **П** -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **К** - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | Компл. №2 |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| 33/1 | ТБ на уроках Л/подготовки.   Попеременный двухшажный ход.  передвижение по дистанции – 1 км. | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.  ОРУ. Попеременный двухшажный ход.   передвижение по дистанции – 1 км. | Попеременный двухшажный ход.  основы правильной техники | **Л** -готовность и способность к саморазвитию  **Р** -составлять план и последовательность действий | Прогулка на лыжах |  |  |
| 34/2 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции  до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход | **К** -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок  **Р** -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности | Прогулка на лыжах |  |  |
| 35/3 | Теоретические сведения.Попеременныйдвухшажныйход . Одновременный бесшажный ход. | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | обморожения и травмы. | **П** -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им  **К** -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 36/4 | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой» | **Л** -формулировать собственное мнение, и позицию  **П** -уметь применять полученные знания в различных вариантах  **Л** - Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 37/5 | Торможение «плугом».  Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом».  Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом , работоспособность | **П** -искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию  **К** - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения  **Л**  -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 38/6 | Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой».,спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. Сдача норматива ГТО. |  | **К** -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 39/7 | Самоконтроль. | Самоконтроль. . Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км. |  | **Л** -Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  **Л**  -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 40/8 | Одновременные, попеременные  ходы | Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км | Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода, | **Р** -контролировать и оценивать результат своей деятельности  **Л** -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | . Прогулка на лыжах |  |  |
| 41/9 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  передвижение по дистанции – 3 км. | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.   передвижение по дистанции – 3 км. | координация, выносливость | **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **Р** -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Прогулка на лыжах |  |  |
| 42/10 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения | Виды лыжного спорта.**Лыжные гонки – 1 км.** Техника подъемов и спусков (подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево). | Виды лыжного спорта | **П** - узнавать, называть и определять объёкты и предметы окружающей действительности.  **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **Р** -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Прогулка на лыжах |  |  |
| 43/11 | Техника попеременных 2х  и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами | **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **П** -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Прогулка на лыжах |  |  |
| 44/12 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | координация, выносливость | **Л** -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения  **П** -Выполнять учебные действия | Прогулка на лыжах |  |  |
| 45/13 | Подъемы и спуски, торможения, повороты. | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. | Подъемы, спуски, повороты | **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **П** -выполнять учебные действия | Прогулка на лыжах |  |  |
| 46/14 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. | **Лыжные гонки – 2 км. ГТО** Повторение поворотов, торможений.Эстафета на дистанции 200-250м; | -торможения | **К** -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  **Р** -контролировать и оценивать результат своей деятельности | Прогулка на лыжах |  |  |
| 47/1 | Т/б на уроках игровых видов(волейбол)  Передача мяча в парах, прием мяча нижний, подача мяча | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | Правила игры,  технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплес №1 |  |  |
| 48/2 | Правила и организация игры. Верхняя  прямая  подача. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху  в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача . | Правила игры,  технические приёмы | **Р** -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Бросок и ловля мча |  |  |
| 49/3 | Подачи (техника). Игра в волейбол . | подача мяча в стену; подача мяча в парах  -через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку .Игра в волейбол . Расстановка игроков. |  | Р-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Л** -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Комплес №1 |  |  |
| 50/4 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол. | Правила игры,  технические приёмы | **Р** -Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплес №2 |  |  |
| 51/5 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком.. | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и  передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . | ТБ на уроках спортивных игр | **Л -**адекватная мотивация учебной деятельности  **Р** -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  **Р** -самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Т.Б. Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 52\6 | История возникновения. баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении | Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча  и передачи в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .  в движении Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | **Р** -Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 53/7 | Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи) | Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте  Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  Игра  без ведения | Терминология баскетбола | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 54/8 | Правила игры . Закрепление техники выполнения передач в парах,тройках. | Правила игры. Стойка и  передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте  Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . в тройках .Игра в мини-баскетбол. | Правила игры . | **П** - Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Л** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс упр с мячом. |  |  |
| 55/9 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | Стойка и  передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом.  Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места.  Игра в мини-баскетбол | Правила игры . | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Компл. С мячом |  |  |
| 56/10  57/11 | Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без.  Игра в баскетбол. | Стойка и  передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу  в движении. Игра в мини- баскетбол | Правила игры . | **Р** -Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Л** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Компл. С мячом |  |  |
| 58/12 | Ведение мяча с изменением направления,скорости и высоты отскока | Стойка и  передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу  в движении после ловли мяча.  Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | **П** - Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **К**-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Компл. С мячом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59/13 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | Стойка и  передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков . Нападение быстрым прорывом  Учебная игра. Развитие координационных способностей | Взаимодействие двух игроков | **Р** -Вносить коррективы  в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  **Л** -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Бросок и ловля мяча |  |  |
| 60/14 | Бросок одной рукой от плеча в движении  Взаимодействие двух игроков через заслон | Стойка и  передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении  Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом | Взаимодействие двух игроков через заслон | **П** -выполнять учебные действия  **Л** -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Л** -этические чувства | Бросок и ловля мяча |  |  |
| **61/1** | **Т/Б на уроках л/атлетики. Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление)**Прыжки с/м-на результат. ГТО** | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | **Р**- сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **К -**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта времени Т.Б. |  |  |
| 62/2 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | **Р -**сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений  **К** -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **63/3** | **Прыжки в высоту- на результат.**Метание мяча в цель,  на заданное расстояние | ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.  **Прыжки в высоту- на результат.** | Толчковая нога | **Р -** осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях  **К -**вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 64/4 | Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега в длину.**Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние | Техника прыжка с/р | **Л -**формулировать учебную задачу.  **Р -**определять, где применяются действия с мячом  **К** - задавать  вопросы, управление коммуникацией-координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **65/5** | **Прыжки в длину с разбега**на результат. Игра в футбол | ОРУ, Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега- на результат, Челночный бег *(3*×*10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Техника метания мча | **Л -**формулировать учебную задачу.  **Р-** определять, где применяются действия с мячом  **К**- задавать  вопросы, управление коммуникацией. | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 66/6 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров .** П/и «Русская лапта». . Игра в футбол | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат, «лапта». Основные приёмы игры в футбол,,удар внутренней частью подъума. | Бег на средние дистанции | **К -**определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат  **Р -** выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. **-**формулировать свои затруднения | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| **67/7** | Развитие скоростных качеств. Игра в футбол | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3*×*10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Футбол, удар внутренней частью подъёма, основная стойка вратаря. | Спринтерский бег, эстафетный бег,  техника высокого старта. Встречная эстафета | **П-** выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения  **Л -** ставить и формулировать проблемы  **К-** задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
| 68\8 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругуТ.Б..поплаванию.. | Правила соревнований в беге.**Бег 60 метров – на результат**Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу. | Правила соревнований | **Р**-формулировать и удерживаль учебную задачу.  **Р -**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **К -** ставить вопросы, обращаться за помощью; | Бег трусцой без учёта времени |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |