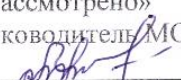
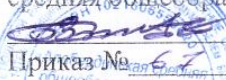


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района РТ

«Рассмотрено» Руководитель МО  / Т.Р. Мингалиев / Протокол № 1 от «26» августа 2022г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  / Р.Г. Шайхутдинов ./ «27» августа 2022г.	«Утверждаю» Руководитель МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  / В.Ю. Гарифуллин./ Приказ № 67 от «29» августа 2022г.
--	---	--



Рабочая программа
По физической культуре в 6 классе
учителя высшей квалификационной категории
Фатхуллина Таслима Гибадулловича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» августа 2022г.

2022-2023 учебный год
с. Алабердино

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по предмету физическая культура для 6 класса составлена на основе:

- ▶ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 (с изменениями на 8 апреля 2015 года);
- ▶ в соответствии с приказом МО и н РТ № 1055/15 от 19.08.2015 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию содержания организационного раздела основной образовательной программы основного общего образования для общеобразовательных организаций Республики Татарстан»;
- ▶ на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).
- ▶ О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 08.10.2010 г. № ИК 1494/19.
- ▶ Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2. 2821-10 №189), зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 1999.
- ▶ Основной образовательной программы МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- ▶ Учебного плана МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 29 августа 2022 года).

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- ◆ *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 обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- 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 *меж предметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, 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.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

- Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
- Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.
- В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.
- Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

- Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.
- Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.
- Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.
- Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) 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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место предмета в учебном плане МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 (с изменениями на 8 апреля 2015 года);
2. Основной образовательной программы МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Учебного плана МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан на 2021 – 2022 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 27 августа 2021 года).

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим 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, принёсших 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 учётом 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 действий, 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 туристских 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

- **История физической культуры**
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- **Физическая культура человека**
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

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

5-9 классы

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 приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

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, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание программы

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: - построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации: - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки): - стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки: - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине - висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения - бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- *варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: - *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Плавание. - старты;

- повороты;
- ныряние ногами и головой;
- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол: - *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *остановка двумя шагами и прыжком;*
- *повороты без мяча и с мячом;*
- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*
- *ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*
- *передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;*
- *передача мяча одной рукой от плеча на месте;*
- *передача мяча двумя руками с отскоком от пола;*
- *штрафной бросок;*
- *вырывание и выбивание мяча;*
- *игра по правилам.*

Волейбол: - *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол - *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- *ведение мяча по прямой;*
- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*
- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*
- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

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

Развитие координации движений: - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

Развитие силы - подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

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

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

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

Плавание:

Развитие выносливости: - повторное проплывание отрезков;
 - игры и развлечения на воде

Баскетбол

Развитие быстроты: - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
 - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
 - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
 - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
 - подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
 - бег с «тенью» (повторение движений партнера);
 - бег по гимнастической скамейке;
 - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты: - старты из различных положений с последующим ускорением;
 - бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
 - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
 - прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

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

Развитие силы: - многоскоки;

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

Изучение физической культуры в 5 – 9 классе направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся;
- на закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников

Используемые педагогические технологии;

- | | |
|---|--|
| 1. Технология коммуникативного общения. | 5. Здоровье сберегающие. |
| 2. Компьютерные технологии. | 6. Развивающее обучение. |
| 3. Технология личностно-ориентированного подхода. | 7. Игровые. |
| 4. Игровые технологии. | 8. Технология педагогики сотрудничества. |
| | 9. Проблемное обучение |

6 класс

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

В программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем. Сравнительная таблица приведена ниже.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21	20
3	Волейбол	18	19
4	Баскетбол	-	19
5	Гимнастика	18	19
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Футбол	-	3
8	Плавание	-	3
9	Бадминтон	-	4
10	Вариативная часть	27	-

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к обучающимся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Формы организации учебных занятий			
		Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Уроки контроля	Всего часов
1	Легкая атлетика и подвижная игра «лапта».	3	9	8	20
2	Баскетбол	3	11	5	19
3	Волейбол	4	10	5	19
4	Лыжная подготовка	6	7	5	18
5	Гимнастика с элементами акробатики и хореографии	10	5	4	19
6	Футбол	1	2	-	3
7	Плавание	1	2	-	3
8	Бадминтон	2	2	-	4

Промежуточная аттестация проводится в течение каждой четверти и в конце учебного года.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

тесты, зачеты: легкая атлетика – 8, гимнастика – 5, волейбол – 4, баскетбол – 3, лыжная подготовка – 3

Содержание программы. 6 класс

Легкая атлетика (20 часов)

Совершенствовать технику спринтерского бега, бег 30м, 60 метров, бег в равномерном темпе до 15мин, бег 1000м, бег 1200м, челночный бег 4×9 м, прыжки в высоту способом «перешагиванием», прыжки в длину способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные), метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов. Подвижная игра «лапта».

Спортивные игры (45)

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Развитие координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков. Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игры и игровые задания 2: 1, 3 : 1, 3 : 2, 3: 3.

Футбол. Стойка и перемещения. Остановка мяча подошвой стопы, внутренней частью стопы. Удары по мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча. Удары по воротам внутренней частью подъёма. Игровые сочетания 2:1, 3:2.

Бадминтон. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовке.

Лыжная подготовка (18 часов)

Одновременно двужажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафеты с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Плавание (3 часа). Инструктаж техники безопасности поведения на воде. Ознакомить со способами плавания: кроль на груди и на спине, брассом. Упражнения на координацию.

Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с набивными мячами, обручами, палками. Хореографические упражнения. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см). Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.

Мальчики: подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Оборудование учебного процесса:

- Гимнастические маты, скамья, козел, конь, гимнастический мостик, брусья, бревно.
- Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, футбольные ворота, сетка.
- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.
- Наглядные пособия: (плакаты, карточки)
- Ракетки, воланы, свисток

Календарно-тематическое планирование уроков физического воспитания для 6-го класса

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата	
						Предметные	УУД	Личностные		план	факт
Лёгкая атлетика (11 часов) + Теория (1час)											
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теория «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники»	1	Вводный	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. 2. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики 3. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. 4. Название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники	Текущий	Знать о причинах травматизма на занятиях лёгкой атлетики и правилах его предупреждения.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности к позитивному влиянию на развитие человека.	Упражнения на развитие быстроты	3.09	

2	Мониторинг физического развития	1	Совершенствование	1. ОРУ в круге. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег 30 метров 4. Прыжок в длину с места 5. Развитие скоростных качеств	Текущий	. Уметь демонстрировать физические качества (прыгучесть, скоростную выносливость)	Регулятивные: удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений в различных изменяющихся внешних условиях.	Приседания на одной ноге с поддержкой	5.09	
3	Мониторинг физического развития	1	Комплексный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. М – подтягивание, Д – поднятие туловища из положения лежа на спине 4. Бег 1000 метров.	Текущий	Уметь демонстрировать физическое качество (силу и выносливость).	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную цель	Равномерный бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	7.09	
4	Техника метания мяча в вертикальную цель.	1	Обучение	1. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег 3х10 м. 4. Бег 60 метров. 5. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с расстояния 8-10 м.	Текущий	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Регулятивные: удерживать учебную задачу ;использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Адекватная мотивация учебной деятельности.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	10.09	
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. «Вызов номеров» 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. 5. Бег в равномерном	Текущий	Научиться: описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ха-	Регулятивные: овладение способностью принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информа-	Уметь демонстрировать технику прыжка.	Прыжки в длину с места	12.09	

				темпе до 15 минут.		рактерные ошибки в про- цессе освоения.	цию Коммуникативные: участ- вовать в диалоге на уроке, умение слушать				
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	Совершенствова- ние	1. ОРУ в движении. 2. Бег 60 м на результат 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. 4. Встречная эстафета	Текущий	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уважительное отношение к чужому мнению.	Из полу приседа прыжки вверх со взмахом рук	14.09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега	1	Обуче- ние	1. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег 3х10м. 4. Метание мяча на дальность. 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Наклоны из положения сидя	17.09	
8	Метание малого мяча на дальность.	1	Совершенствова- ние	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. 5. Развитие выносливости	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнение «пистолет» с опорой	19.09	
9	Тестирование гибкости и силовых способностей.	1	Совершенствова- ние	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Встречная эстафета 4. Метание мяча на	Итоговый	Уметь демонстрировать физическое качество(силовую выносливость).	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Демонстрировать гибкость и силовую выносливость	Прыжки через скакалку	21.09	

				дальность. 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.			Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.				
10	Бег на короткие дистанции	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3 Бег 60 метров на результат. 4. Метание мяча на дальность. 5. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. 6. Равномерный бег	Итоговый	Уметь продемонстрировать физическое качество(прыгучесть и выносливость).	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать прыгучесть и выносливость.	Силовые упражнения с собственной массой	24.09	
11	Метание мяча на дальность	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Метание мяча на дальность. - зачет 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. 5.	Текущий	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Многоскоки	26.09	
12	Прыжки в длину «согнув ноги» с полного разбега. Зачёт	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега. Зачёт. 4. Игра «К своим флажкам».	Итоговый	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Владеть техникой прыжка. Демонстрировать финальное усилие в прыжке.	Прыжки в длину с места	28.09	

Бадминтон (4 часа)											
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. Олимпийские игры древности Бадминтон. История развития бадминтона. Общие правила игры в бадминтон	1	Обучение	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. 2. Знакомство с размерами игровой площадки. 3. Выбор ракетки и волана. 4. Знакомство с общими правилами игры в бадминтон.	Текущий	Научится вести себя на уроке бадминтона.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Упражнения для формирования и профилактики осанки	1.10	
14	Бадминтон. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки. Основные игровые стойки бадминтониста. Стойки при выполнении подачи	1	Обучение	1. Изучение самонаблюдения и самоконтроля на занятиях бадминтоном. 2. Основные игровые стойки бадминтониста. 3. Стойки при выполнении подачи 4. Совершенствование способов хватки ракетки. 5. Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. 6. Учебная игра в бадминтон	Итоговый	Уметь продемонстрировать способы хватки ракетки, основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	Регулятивные: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки в полном объеме. Познавательные: способность владения навыками выполнения двигательных действий в различных изменяющихся внешних условиях. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в бадминтон	Демонстрация самонаблюдения и самоконтроля на занятиях бадминтоном.	Повторить основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи, способы хватки ракетки.	3.10	
15	Бадминтон. Техника подачи. Передвижения игроков на площадке.	1	Обучение	1. Совершенствование основных игровых стоек бадминтониста. 2. Совершенствование способов хватки ракетки. 3. Совершенствование стойки при выполнении подачи 4. Техника передвижения игроков на	Текущий	Научиться демонстрировать технику подачи, передвижения игрока на площадке	Регулятивные: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической. Познавательные: способность владения навыками выполнения двигательных действий. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного осво-	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности. Принятие общекomандных решений.	Отработать технику передвижения по площадке, технику подачи.	5.10	

				площадке. 5. Техника подачи. 6.. Учебная игра в бадминтон			ения техники игры в бадминтон				
16	Бадминтон. Техника выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1	Обучение	1. Совершенствование техники передвижения игроков на площадке. 2. Совершенствование техники подачи. 3. Обучение технике выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокому удару сверху открытой стороной ракетки. 6.. Учебная игра в бадминтон	Текущий	Научиться демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: способность владения навыками выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в бадминтон	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности. Принятие общеконкретных решений.	Совершенствовать технику ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	8.10	

Спортивные игры. Баскетбол. (18 часов) + Теория (1час)

17	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. История зарождения олимпийского движения в России. (СССР)	1	Обучение	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. 2. «Терминология тактики нападения и защиты»	Текущий	Знать технику безопасности на уроках баскетбола. Научиться основным приёмами игры в баскетбол	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач	Прыжки на одной и двух ногах	10.10	
18	Способы передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Обучение	1. Стойка и передвижения игрока. 2. Ведение мяча на месте. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 4. Разучивание техники выравнивания и выбивания мяча. 5. «Салки с ведением»	Текущий	Уметь демонстрировать способы передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов передвижений, остановок, поворотов и стоек. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Адекватная мотивация учебной деятельности.	Выпрыгивание из приседа	12.10	

				6. Развитие координационных качеств.							
19	Способы ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча	1	Совершенствование	1. Ведение мяча на месте. 2. Остановка прыжком. 3. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. 4. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. 5. «Передал – садись» 6. Развитие координационных качеств.	Текущий	Уметь демонстрировать способы ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча	Регулятивные: адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению ошибок. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов ловли и передачи мяча. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии	Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Прыжки через скакалку	15.10	
20	Передача мяча от груди. Бросок мяча двумя от груди. Бросок мяча после получения в движении от партнёра.	1	Совершенствование	1. Совершенствование передачи двумя от груди, одной от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках). 2. Совершенствование техники остановки на два шага после ведения, прыжком, повороты. 3. Зачёт техники вырывания и выбивания мяча. 4. Бросок мяча двумя от груди. 5. Бросок мяча после получения в движении от партнёра. 6. «Пятнашки в парах с ведением мяча»	Текущий	Уметь демонстрировать передачу мяча от груди, бросок мяча двумя от груди, бросок мяча после получения в движении от партнёра.	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов передач и бросков мяча Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Осознание ответственности за общее дело	50 подскоков + 30 приседаний + 30 подскоков (2-3 раза)	17.10	
21	Зачёт остановки двумя шагами и прыжком, повороты.	1	Учётный	1. Зачёт остановки на два шага и прыжком, повороты. 2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. 3. Совершенствование техники ловли и пере-	Итоговый	Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком, повороты.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за	Осознание ответственности за общее дело	Жонглирование мячом	19.10	

				<p>дачи мяча двумя от груди и одной от плеча в квадрате и в круге.</p> <p>4. Учебная игра, игровые задания 3 : 1.</p>			помощью.				
22	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости (правой и левой рукой)	1	Совершенствование	<p>1. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости (правой, левой рукой) при сближении с соперником.</p> <p>2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.</p> <p>3. Учебная игра, игровые задания 3 : 2.</p> <p>4. «Передал – садись»</p>	Текущий	Уметь демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления и скорости (правой и левой рукой)	<p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Упражнения на развитие прыгучести	22.10	
23	Зачёт ведения мяча с изменением направления и скорости (правой и левой рукой)	1	Учётный	<p>1. Зачёт по ведению мяча с изменением направления и скорости (правой, левой рукой) при сближении с соперником.</p> <p>2. Разучивание техники броска одной рукой от плеча.</p> <p>3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.</p> <p>4. Игра в мини-баскетбол. Игровые задания 3 : 1.</p> <p>5. «Шишки, жёлуди, орехи»</p>	Итоговый	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости (правой и левой рукой)	<p>Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Упражнения на развитие силы	24.10	
24	Бросок одной рукой от плеча. Бросок в движении после ловли	1	Обучение	<p>1. Закрепление навыков броска одной рукой от плеча.</p> <p>2. Разучивание техники броска в движении после ловли мяча.</p>	Текущий	Уметь демонстрировать бросок одной рукой от плеча, бросок в движении после	<p>Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов бросков мяча</p>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Упражнения на развитие координации	26.10	

	мяча.			3. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение (5 : 0) без изменений позиций игроков.		ловли мяча.	Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
25	Бросок в движении после ловли мяча. Бросок в движении после ведения.	1	Комплексный	1. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча. 2. Закрепление навыков броска в движении после ловли мяча. 3. Разучивание техники броска в движении после ведения. 4. Игра в мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Текущий	Уметь демонстрировать бросок в движении после ловли мяча, бросок в движении после ведения.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов бросков мяча Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Прыжки через скакалку	7.11	
26	Бросок в движении после ведения. Развитие двигательных качеств.	1	Комплексный	1. Закрепление навыков броска одной рукой от плеча. 2. Закрепление техники броска в движении после ведения мяча. 3. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 4. Игра в мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Текущий	Уметь демонстрировать бросок в движении после ведения. Развитие двигательных качеств.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники бросков	Отжимания	9.11	
27	Бросок одной рукой от плеча. Бросок в движении после ловли мяча. Правила судейства.	1	Комплексный	1. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча. 2. Совершенствование навыков броска в движении после ловли мяча. 3. Совершенствование техники броска в движении после ведения. 4. Правила судейства. 5. Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1	Текущий	Уметь демонстрировать бросок одной рукой от плеча, бросок в движении после ловли мяча. Знать правила судейства.	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов бросков мяча Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Упражнения на пресс	12.11	

				: 0).							
28	Бросок одной рукой от плеча. Бросок в движении после ловли мяча. Правила судейства.	1	Комплексный	1. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча. 2. Совершенствование техники броска в движении после ловли мяча. 3. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 4. Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1 : 0).	Текущий	Уметь демонстрировать бросок одной рукой от плеча, бросок в движении после ловли мяча. Знать правила судейства.	Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов бросков мяча Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Подтягивания	14.11	
29	Бросок одной рукой от плеча.	1	Учётный	1. Зачёт по броску одной рукой от плеча. 2. Совершенствование техники броска в движении после ловли мяча. 3. Совершенствование навыков броска в движении после ведения мяча. 4. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	Итоговый	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	16.11	
30	Бросок в движении после ловли мяча.	1	Учётный	1. Зачёт техники броска в движении после ловли мяча. 2. Совершенствование броска в движении после ведения. 3. Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди). 4. Игра по упрощённым правилам с заданием.	Итоговый	Уметь выполнять бросок в движении после ловли мяча.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Прыжки через скакалку	19.11	
31	Бросок в движении после ведения.	1	Учётный	1. Зачёт броска в движении после ведения. 2. Комбинация из освоенных элементов	Итоговый	Уметь выполнять бросок в движении после ведения.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	Самооценка на основе критериев успешности учебной дея-	Упражнения на пресс	21.11	

				техники перемещений и владения мячом. 3. Учебная игра с заданием. 4. «Третий – лишний»			отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	тельности			
32	Техника бросков.	1	Совершенствование	1. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 2. Совершенствование техники бросков одной от плеча с расстояния до 3,60м. 3. Учебная игра с заданием. 4. «Встречная эстафета»	Текущий	Уметь демонстрировать технику бросков.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Упражнение «пистолет» с опорой	23.11	
33	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Совершенствование	1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2. Совершенствование техники бросков одной от плеча с расстояния до 3,60м. 3. Учебная игра с заданием. 4. Развитие двигательных качеств.	Текущий	Уметь демонстрировать комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Совершенствовать технику бросков одной от плеча с расстояния до 3,60м.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Умение демонстрировать навыки владения мячом.	Выпрыгивание из приседа	26.11	
34	Тактика игры. Правила судейства.	1	Совершенствование	1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2. Бросок одной от плеча в движении после ведения. 3. Учебная игра с заданием. 4. «Попади в напольную корзину»	Текущий	Уметь демонстрировать комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок одной от плеча в движении после ведения. Знать правила	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного осво-	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила игры. Жестикация судьи.	28.11	

						судейства.	ения техники игры в баскет-бол				
35	Позиционное нападение (5 : 0) без изменений позиций игроков.	1	Совершенствование	1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2. Совершенствование техники бросков одной от плеча с расстояния до 3,60м. 3. Учебная игра с заданием. Позиционное нападение (5 : 0) без изменений позиций игроков. 4. Развитие двигательных качеств.	Текущий	Уметь демонстрировать позиционное нападение (5 : 0) без изменений позиций игроков.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Осознание ответственности за общее дело	Жонглирование мячом	30.11	
Спортивные игры. Волейбол. (18 часов) + Теория (1 час)											
36	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Теоретический материал «Физическое развитие человека». Особенности развития избранного вида спорта.	1	Обучение	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. 2. Теоретический материал: «Терминология спортивной игры; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита)»	Текущий	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач	Изучить технику безопасности и теоретический материал.	3.12	
37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Текущий	Уметь демонстрировать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов передвижений, остановок, поворотов и стоек. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Проявление познавательного интереса к изучению физкультуры	Прыжки через скакалку за 1мин	5.12	

				<p>3. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками сверху.</p> <p>4. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.</p> <p>5. Развитие координационных способностей.</p>							
38	Техника перемещений приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Комплексный	<p>1. ОРУ в движении.</p> <p>2. 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.)</p> <p>3. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками сверху.</p> <p>4. Передача мяча над собой.</p> <p>5. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в парах.</p> <p>6. Развитие координационных способностей.</p>	Текущий	Уметь демонстрировать технику перемещений приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<p>Регулятивные: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии техник передвижений</p> <p>Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии</p>	Понимание причин успеха в учебной деятельности.	Подтягивания из виса (мальчики), поднимание, опускание туловища (девочки)	7.12	
39	Техника приёма и передач мяча.	1	Комплексный	<p>1. ОРУ с гимнастической скамейкой.</p> <p>2. Передача мяча над собой</p> <p>3. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в парах.</p> <p>4. Передача мяча в</p>	Текущий	Уметь демонстрировать приём и передачу мяча.	<p>Регулятивные: удерживать учебную задачу</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов приёма и передачи мяча</p> <p>Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии</p>	Дача адекватной оценки и самооценки учебной деятельности	Имитация перемещений	10.12	

				стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. 5. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем».							
40	Техника приёма и передачи мяча после перемещения.	1	Совершенствование	1. ОРУ с гимнастической скамейкой. 2. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 3. Передача мяча над собой на месте и после отскока от пола. 4. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. 5. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Веревочка под ногами».	Текущий	Уметь демонстрировать приём и передачу мяча после перемещения.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов приёма и передачи мяча Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии	Проявление интереса к способам решения новых учебных задач	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	12.12	
41	Техника передачи мяча над собой.	1	Совершенствование	1. ОРУ с гимнастической скамейкой. 2. Бег с ускорением и изменением направления. 3. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Текущий	Уметь демонстрировать передачу мяча над собой.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов передач мяча Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии	Проявление интереса к способам решения новых учебных задач	Приседания на одной ноге с поддержкой	14.12	

				<p>4. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.</p> <p>5. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Перестрелка»</p>							
42	Техника передачи мяча через сетку.	1	Комплексный	<p>1. ОРУ с набивными мячами</p> <p>2. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.</p> <p>3. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.</p> <p>4. Подвижная игра «Подай и попади».</p> <p>5. Игра по упрощённым правилам.</p>	Текущий	Уметь демонстрировать передачу мяча через сетку.	<p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов передач мяча</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол</p>	Готовность следовать нормам здоровья - сберегающего поведения	Комплекс утренней зарядки	17.12	
43	Техника нижней прямой подачи мяча	1	Совершенствование	<p>1. ОРУ с волейбольными мячами.</p> <p>2. Совершенствование передачи двумя сверху над собой партнёру.</p> <p>3. Сочетание верхней и нижней передач в парах.</p> <p>4. Нижняя прямая</p>	Текущий	Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу мяча	<p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов подач мяча</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками</p>	Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Из полуприседа прыжки вверх	19.12	

				подача мяча: подача мяча в парах; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. 5. Игра по упрощённым правилам.			в процессе совместного освоения техники игры в волейбол				
44	Техника напрыгивания в нападающем ударе.	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Совершенствование сочетания верней и нижней передач в парах. 3. Верхняя прямая и нижняя подача. 4. Прямой нападающий удар. 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. 5. Подвижные игры: «Бомбардиры»,	Текущий	Уметь демонстрировать напрыгивание в нападающем ударе.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов подач мяча Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Формирование устойчивой мотивации к изучению и закреплению нового	Имитация нападающего удара напрыгивание	21.12	
45	Техника прямого нападающего удара с 2-3 шагов.	1	Совершенствование	1. ОРУ в движении. 2. Сочетания верней и нижней передач в парах, над собой. 3. Нижняя прямая подача. 4. Прямой нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с раз-	Текущий	Уметь демонстрировать прямой нападающий удар с 2-3 шагов.	Регулятивные: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов подач мяча и нападающих ударов Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол	Проявление интереса к способам решения новых учебных задач	Имитация нападающего удара с 2-3 шагов	24.12	

				бега; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 4. Подвижные игры: «День и ночь». 5. Учебная игра.							
46	Техника сочетаний приёма верхней и нижней передачи после перемещений.	1	Совершенствова-ние	1. ОРУ с мячами. 2. Сочетания верней и нижней передач в парах, над собой, после перемещения. 3. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-6м. 4. Игра на укороченных площадках. 5. Подвижная игра «Борьба за мяч»	Текущий	Уметь демон-стрировать со-четание приё-мов верхней и нижней переда-чи после пере-мещений	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа реше-ния задачи. Познавательные: ориенти-роваться в разнообразии способов подач мяча Коммуникативные: взаимо-действовать со сверстниками в процессе совместного осво-ения техники игры в волей-бол	Умение избе-гать конфлик-тов и находить выходы из спорных си-туаций	Поднима-ние, опус-кание туло-вища за 1мин	26.12	
47	Овладение игрой и комплексное развитие психомо-торных спо-собностей.	1	Обуче-ние	1. ОРУ с волейболь-ными мячами. 2. Сочетания верней и нижней передач в парах, над собой, по-сле перемещения. 3. Прямой нападаю-щий удар после под-брасывания мяча партнёром 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. 6. «Выбей соперника»	Текущий	Уметь выпол-нять игровые задания с огра-ниченным чис-лом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Регулятивные: ставить но-вые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: моделиро-вать технику игровых дей-ствий и приемов, использо-вать их в зависимости от си-туаций и условий. Коммуникативные: обра-щаться за помощью, форму-лировать свои затруднения	Формирование устойчивой мо-тивации к изу-чению и за-креплению но-вого	Упражне-ния с соб-ственной массой	9.01	
48	Овладение игрой и комплексное развитие психомо-торных спо-собностей.	1	Совер-шен-ствова-ние	1. ОРУ в движении. 2. Сочетания верхней и нижней передач в парах, над собой, по-сле перемещения. 3. Прямой нападаю-щий удар после под-брасывания мяча партнёром 4. Нижняя прямая	Текущий	Уметь демон-стрировать сочетание вер-ней и нижней передач в па-рах, над собой, после переме-щения.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа реше-ния задачи. Познавательные: моделиро-вать технику игровых дей-ствий и приемов, использо-вать их в зависимости от си-туаций и условий. Коммуникативные: взаимо-	Осознание от-ветственности за общее дело	Прыжки через ска-лку за 1 мин	11.01	

				подача мяча. 5. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. 6. Учебная игра.			действовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол				
49	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1	Совершенствование	1. ОРУ на месте. 2. Сочетания верхней и нижней передач в парах, над собой, после перемещения. 3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. 6. «Бой петухов»	Текущий	Уметь выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов приёма и передач мяча Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол	Осознание ответственности за общее дело	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	14.01	
50	Зачёт передачи двумя руками сверху.	1	Учётный	1. ОРУ на месте. 2. Зачёт передачи двумя руками сверху. 3. Сочетание верхней и нижней передач в парах. 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Прямой нападающий удар. 6. Игра в мини-волейбол с заданием.	Итоговый	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осознание ответственности за общее дело	Приседания на одной ноге с поддержкой	25.02	
51	Зачёт передачи двумя руками снизу	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Зачёт приёма и передачи двумя руками снизу. 3. Передача мяча над собой – партнёру. 4. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. 5. Нижняя прямая	Итоговый	Уметь выполнять передачу двумя руками снизу	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Из полу-приседа прыжки вверх	27.02	

				подача мяча через сетку с расстояния 3-6м. 6. «Прыгуны и пятнашки»							
52	Зачёт по технике передачи двумя сверху над собой.	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владения мячом. 3. Зачёт по технике передачи двумя сверху над собой. 4. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. 5. Игра по упрощённым правилам. 6. Прыжки через скакалку (скакалка сложена вдвое) круговое её вращение в приседе.	Итоговый	Уметь выполнять передачу двумя сверху над собой	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Прыжки в длину с места	1.03	
53	Зачёт прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнёру. 3. Зачёт прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. 4. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3-6м. 5. Игра по упрощённым правилам.	Итоговый	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Упражнения на пресс	4.03	
54	Зачёт нижней прямой подачи.	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. 3. Зачёт нижней прямой подачи. 4. Игра по упрощённым правилам.	Итоговый	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные спо-	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Упражнения с собственной массой	6.03	

				ным правилам с заданием. 5. «Не давай мяч во- дящему»			собы решения задач. Коммуникативные: зада- вать вопросы, обращаться за помощью.				
Лыжная подготовка. (16 часов) + Теория (1 час)											
55	Техника безопасно- сти на уро- ках лыжной подготовки. Теоретиче- ские сведе- ния по теме «Правила самостоя- тельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспо- собности. Требо- вания к одежде и обуви зани- мающегося лыжами. Оказание помощи при обмороже- ниях и трав- мах».	1	Обуче- ние	1. Техника безопасно- сти на уроках лыжной подготовки. 2. Теоретические све- дения по теме «Пра- вила самостоятельно- го выполнения упражнений и домаш- них заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддер- жания работоспособ- ности. Требования к одежде и обуви зани- мающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах». 3. Двигательные действия, физиче- ские качества, физи- ческая нагрузка.	Текущий	Научится вести себя на уроке по лыжной под- готовке и со- блюдать подго- товку формы к уроку.	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подго- товке. Познавательные: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на све- жем воздухе. Коммуникативные: осу- ществлять взаимный кон- троль и оказывать в сотру- дничестве необходимую взаи- мопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положи- тельного отно- шения к школе.	Изучить теоретиче- ский мате- риал. Комплекс утренней зарядки.	16.01	
56	Освоение техники лыжных ходов	1	Обуче- ние	1. Повороты пересту- панием 2. Обучение попере- менному двушажно- му ходу. 3. Обучение одновре- менному бесшажному ходу:	Текущий	Научиться по- переменно двушажному и одновременно бесшажному- ходу.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отды- ха. Познавательные: моделиро- вать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трас-	Описывать тех- нику передви- жения на лы- жах. Прохо- дить дистан- цию 1 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	18.01	

				а) имитация работы рук; б) выполнение на дистанции. 4. Прохождение дистанции 1 км.			сы. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.				
57	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование.	1	Совершенствование	1. Повороты переступанием 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Попеременный двушажный ход 4. «Снайперы»	Текущий	Научиться попеременно двушажному и одновременно бесшажному ходу.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Бесшажный ход.	21.01	
58	Техника одновременных лыжных ходов.	1	Совершенствование	1. Попеременный двушажный ход 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Эстафета с передачей палок. 4. Прохождение дистанции.	Текущий	Научиться качественно выполнять одновременные лыжные ходы	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Одновременный бесшажный ход.	23.01	
59	Подъём «полу ёлочкой».	1	Обучение	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Попеременный двушажный ход 3. Подъём «полу ёлочкой». 4. Круговая эстафета до 120 м.	Текущий	Научиться выполнять подъем полу ёлочкой.	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности. Принятие общекomандных решений.	Подъём «полу ёлочкой».	.25.01	
60	Подъём «полуёлочкой». Совершенствование	1	Совершенствование	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Попеременный двушажный ход	Текущий	Научиться выполнять подъем елочкой в передвижении на	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах. Принятие	Подъём «полу ёлочкой».	28.01	

	вание.			3. Подъём «полу ёлочкой». 4. Игра «С горки на горку»		лыжах.	Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	общекомандных решений.			
61	Торможение «плугом»	1	Обучение	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Одновременный двухшажный ход. 3. Торможение «плугом» 4. Прохождение дистанции до 2км.	Текущий	Научиться выполнять торможение плугом.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Торможение «плугом»	30.01	
62	Зачёт по одновременному бесшажному ходу.	1	Учётный	1. Зачёт по одновременному бесшажному ходу. 2. Одновременный двухшажный ход. 3. Торможение «плугом» 4. Прохождение дистанции до 2км.	Итоговый	Демонстрировать одновременный бесшажный ход. Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Техника изученных ходов	1.02	
63	Зачёт по попеременному двухшажному ходу	1	Учётный	1. Зачёт по попеременному двухшажному ходу 2. Торможение «плугом» 3. Игры на лыжах. 4. Прохождение дистанции до 2,5км.	Итоговый	Демонстрировать одновременный двухшажный ход. Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Принимать общекомандные решения.	Торможение «плугом»	4.02	
64	Подъем в гору скользящим шагом	1	Обучение	1. Подъем в гору скользящим шагом. 2. Спуски с уклонов.	Текущий	Научиться технике подъема в гору скользя-	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в Познавательные контроли-	Владение навыками выполнения жизненно	Подъем в гору скользящим ша-	6.02	

	гом.			3. Подъем «полу ёлочкой». 3. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов.		щим шагами спускам с уклонов.	ровать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	важных двигательных умений в различных изменяющихся внешних условиях.	гом.		
65	Спуски и подъёмы.	1	Совершенствование	1. Подъем в гору скользящим шагом. 2. Торможение и поворот упором. 3. Подъём ёлочкой. 4. Игра «Остановка рывком» 5. Прохождение дистанции 3км	Текущий	Научиться выполнять спуски и подъёмы на дистанции.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику спусков и подъёмов.Принимать общекомандные решения.	Подъем в гору скользящим шагом, торможение «плугом»	8.02	
66	Зачёт подъёма ёлочкой. Торможения и повороты.	1	Учётный	1. Зачёт подъёма ёлочкой. 2. Торможение и поворот упором. 3. Прохождение дистанции 3км	Итоговый	Демонстрировать подъём ёлочкой. Научиться выполнять торможения и повороты.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осваивать технику передвижения на лыжах выявляя и устраняя типичные ошибки.	Торможения и повороты.	11.02	
67	Зачёт торможения «плугом»	1	Учётный	1. Техника изученных ходов. 2. Зачёт торможения «плугом» 3. Эстафета на спусках и подъёмах.	Итоговый	Демонстрировать торможение «плугом». Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться .	Осваивать технику передвижения на лыжах. Устранять типичные ошибки. Принимать общекомандные решения.	Торможения и повороты.	13.02	
68	Прохождение дистанции до 3,5км.	1	Совершенствование	1. Техника изученных ходов. 2. Прохождение дистанции до 3,5км.	Текущий	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Отрабатывать технику передвижения на лыжах выявляя	Выполнение изученных ходов	15.02	

							Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	и устраняя типичные ошибки.			
69	Переход с хода на ход на дистанции.	1	Обучение	1. Переход с хода на ход на дистанции. 2. Игры на спусках и подъёмах.	Текущий	Научиться выполнять переход с хода на ход на дистанции.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику перехода с хода на ход.	Переход с хода на ход на дистанции.	18.02	
70	Внутри классное соревнование прохождения дистанции 2км.	1	Учётный	Внутри классное соревнование прохождения дистанции 2км.	Итоговый	Демонстрировать навыки владения лыжными ходами при прохождении дистанции	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Обсуждать результаты совместной деятельности.	Подъёмы, торможения, повороты.	20.02	
71	Техника изученных подъёмов, торможений, поворотов.	1	Совершенствование	1. Техника изученных подъёмов, торможений, поворотов. 2. Подвижные игры на лыжах.	Текущий	Демонстрировать технику изученных подъёмов, торможений, поворотов.	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Отрабатывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Упражнения на развитие силы	22.02	
Гимнастика (18 часов) + Теория (1 час).											
72	Инструктаж по технике	1	Обучение	1. Инструктаж по технике безопасности на	Текущий	Руководствоваться прави-	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве	Проявлять познавательный	Техника безопасно-	8.03	

	безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения по теме «Индивидуальные способы контроля за развитием-морганизма, повышение физической подготовленности».			уроках гимнастики. 2. Теоретические сведения по теме «Значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий». 3. Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки.		лами техники безопасности на уроках гимнастики. Характеризовать и определять виды травм	с учителем. Познавательные: формировать умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме, находить нужную информацию в дополнительной литературе Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками.	интерес к изучению физической культуры. Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	сти на уроках гимнастики. Комплекс утренней зарядки.		
73	Освоение строевых упражнений. Кувырок вперед и назад.	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Строевой шаг. 3. Размыкание и смыкание на месте. 4. Кувырок вперед и назад. 5. Различные виды ходьбы: на носках, на пятках, высокий шаг, в полуприседе. 6. Развитие координационных способностей 7. Лазание по канату в 2-3 приема.	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед и назад.	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: формировать универсальные способности в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Развивать навыки равновесия, координации и силовой подготовки.	Строевой шаг.	13.03	
74	Освоение акробатических упражнений.	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Кувырок вперед и назад. 3. Стойка на лопатках. 4. Лазание по канату в 2-3 приема 5. Развитие координационных способностей 6. Эстафета с элементами акробатики	Текущий	Уметь выполнять акробатические упражнения	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Коммуникативные: Формировать уважительное отношение к окружающим.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Строевой шаг.	15.03	
75	Два кувырка вперед слитно.	1	Обучение	1. ОРУ с гимнастическими скамейками. 2. Акробатические упражнения из 2-3	Текущий	Уметь выполнять два кувырка вперед слитно	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: осознавать	Формировать навык систематического наблюдения за	ОРУ с гимнастическими снарядами	18.03	

				<p>элементов.</p> <p>3. Преодоление препятствий.</p> <p>4. Лазание по канату в 2-3 приема.</p> <p>5. Два кувырка вперед слитно.</p> <p>6. Элементы хореографии: острый шаг, перекатный шаг, различные движения руками, наклоны.</p>			<p>важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок				
76	Развитие координационных способностей	1	Обучение	<p>1. Стойка на лопатках</p> <p>2. Акробатические упражнения из 3-4 элементов.</p> <p>3. Два кувырка вперед слитно.</p> <p>4. Эстафеты с гимнастической скакалкой.</p> <p>5. «Бой петухов»</p>	Текущий	<p>Уметь выполнять стойку на лопатках, акробатические упражнения из 3-4 элементов, два кувырка вперед слитно.</p>	<p>Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии со сверстниками для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p>Формировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>	Выполнять стойку на лопатках	20.03		
77	Стойка на лопатках	1	Обучение	<p>1. Строевые упражнения.</p> <p>2. ОРУ без предметов.</p> <p>3. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов.</p> <p>4. Два кувырка вперед слитно.</p> <p>5. Стойка на лопатках</p> <p>6. Элементы хореографии. Позиции ног, поднимание на носки в сочетании с наклонами, приседаниями и полуприседаниями, волна</p>	Текущий	<p>Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 элементов, два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, элементы хореографии. позиции ног, поднимание на носки в сочетании с наклонами, приседаниями и полуприседаниями, волну.</p>	<p>Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: владение широким арсеналом двигательных действий из гимнастики</p> <p>Коммуникативные: позитивное взаимодействие со сверстниками. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.</p>	Стойка на лопатках	22.03		
78	Зачёт стойки на лопатках	1	Учётный	<p>1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре</p>	Итоговый	<p>Уметь выполнять стойку на лопатках</p>	<p>Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью</p>	<p>Формировать и проявлять положительные</p>	<p>Строевые упражнения, прыж-</p>	3.04		

				<p>дроблением и сведением.</p> <p>2. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.</p> <p>3. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).</p> <p>4. Зачёт стойки на лопатках</p> <p>5. Развитие силовых способностей и выносливости.</p> <p>6. Эстафеты с гимнастическими палками</p>			<p>обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели</p>	ки со скалкой.		
79	<p>Зачёт двух кувырков вперёд слитно.</p> <p>Подтягивание в висе (м). Подтягивания из виса лёжа (д)</p>	1	Учётный	<p>1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p>2. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.</p> <p>3. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д).</p> <p>4. Подтягивание в висе (м). Подтягивания из виса лёжа (д)</p> <p>5. Зачёт двух кувырков вперёд слитно</p>	Итоговый	<p>Уметь выполнять два кувырка вперёд слитно. подтягивание в висе (м). подтягивание из виса лёжа (д).</p>	<p>Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Демонстрация самонаблюдения и самоконтроля на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Подтягивание в висе (м). Подтягивания из виса лёжа (д).</p>	5.04	
80	Освоение висов и упоров	1	Обучение	<p>1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p>2. ОРУ без предметов.</p> <p>3. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д).</p> <p>4. Поднимание прямых ног в висе</p> <p>5. Акробатические комбинации из 3-4 элементов.</p> <p>6. Элементы едино-</p>	Текущий	<p>Уметь выполнять висы и упоры</p>	<p>Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p>	<p>Упражнения на пресс</p>	8.04	

				борств.							
81	Совершенство- вание висов и упо- ров.	1	Совер- шен- ствова- ние	1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Поднимание прямых ног в вися 4. Акробатические комбинации из 3-4 элементов. 5. Элементы единоборств.	Текущий	Уметь выпол- нять висы и упоры	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Познавательные: выбирать наиболее эффективные спо- собы решения задач. Коммуникативные: инициа- тивное сотрудничество - проявление активности во взаимодействии для решения задач	Уважительное отношение к истории и куль- туре других народов	Угол в упо- ре, опускание, поднимание туловища	10.04	
82	Освоение опорных прыжков.	1	Обуче- ние	1. Перестроение из колонны по два в ко- лонну по одному раз- ведением и слиянием по восемь в движении. 2. ОРУ с гимнастиче- ской скамейкой. 3. Вскок в упор при- сев, соскок прогнув- шись (козёл в ширину, высота 80-100 см) 4. Развитие силовых способностей 5. «Точный прыжок на коня»	Текущий	Уметь выпол- нять опорные прыжки	Регулятивные: формулиро- вать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её ре- ализации. Познавательные: самостоя- тельно выделять и формули- ровать поставленную цель. Коммуникативные: инициа- тивное сотрудничество - ста- вить вопросы, обращаться за помощью.	Навыки со- трудничества в разных ситуа- циях, умение не создавать кон- фликтных ситу- аций и нахо- дить правиль- ное решение.	Упражнения с собствен- ной массой	12.04	
83	Закрепление опорных прыжков.	1	Совер- шен- ствова- ние	1. Перестроение из колонны по два в ко- лонну по одному раз- ведением и слиянием по четыре в движе- нии. 2. ОРУ с гимнастиче- ской скамейкой. 3. Вскок в упор при- сев, соскок прогнув- шись (козёл в ширину, высота 80-100 см) 4. Развитие силовых способностей, упраж- нения с набивным мячом	Текущий	Уметь выпол- нять опорные прыжки	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. Познавательные: выбирать наиболее эффективные спо- собы решения задач. Коммуникативные: зада- вать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Прыжки со скакалкой.	15.04	

				5. Элементы хореографии. Выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Махи ногой на 45° вперёд, назад, в сторону							
84	Совершенствование опорных прыжков.	1	Совершенствование	1. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. 2. ОРУ с предметами на месте. 3. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) 4. Акробатические комбинации из 3-4 элементов. 5. Прыжки с гимнастического мостика в глубину	Текущий	Уметь выполнять опорные прыжки	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Адекватная мотивация учебной деятельности.	Приседания на одной ноге с опорой	17.04	
85	Акробатические комбинации из 3-4 элементов.	1	Совершенствование	1. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. 2. ОРУ с предметами на месте. 3. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100см). 4. Акробатические комбинации из 3-4 элементов. 5. Развитие силовых способностей	Текущий	Уметь выполнять акробатические комбинации из 3-4 элементов	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Подтягивание в висе.	19.04	
86	Совершенствование прыжка ноги врозь (козёл в ши-	1	Совершенствование	1. ОРУ с гимнастическими палками 2. Зачёт прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100см).	Текущий	Уметь выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготов-	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Упражнение на гибкость	22.04	

	рину, высота 80-100см).			3. Подъем переворотом махом одной толчком другой 4. Акробатические комбинации из 3-4 элементов. 5. Перетягивание в парах		100см).	ки. Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия				
87	Зачёт подтягивания в висе (м), подтягивания из виса лёжа (д)	1	Учётный	1. ОРУ в парах 2. Зачёт подтягивания в висе (м), подтягивания из виса лёжа (д) 3. Акробатические комбинации из 3-4 элементов. 4. Развитие силовых способностей 5. «Выталкивание из круга»	Итоговый	Уметь выполнять подтягивания в висе (м), подтягивания из виса лёжа (д)	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрация самонаблюдения и самоконтроля на занятиях гимнастикой.	Подтягивание в висе. Упражнение на гибкость	24.04	
88	Развитие силовых способностей	1	Обучение	1. ОРУ с набивными мячами. 2. Лазание по канату 3. Перетягивание в парах 4. Элементы хореографии	Текущий	Уметь лазать по канату	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: моделировать технику лазания по канату Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Приседания на одной ноге	26.04	
89	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Обучение	1. ОРУ в колоннах 2. Броски набивного мяча из различных исходных положений 3. Прыжки через скалку за 1мин 4. Элементы хореографии	Текущий	Уметь выполнять броски набивного мяча из различных исходных положений, прыжки через скалку за 1мин	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Прыжки со скалкой	29.04	
90	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	1. ОРУ в парах. 2. Прыжки с гимнастического мостика в глубину 3. Элементы едино-	Текущий	Уметь выполнять прыжки с гимнастического мостика в глубину	Регулятивные: развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физич-ой подготовке	Уважительное отношение к истории и культуре других народов	Упражнения на развитие прыгучести		

				борств.			Познавательные: соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков с гимнастического мостика в глубину Коммуникативные: формулировать свои затруднения				
Лёгкая атлетика. (9 часов)											
91	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Спринтерский бег	1	Обучение	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег (30 – 40 м) с максимальной скоростью. 4. Старты из различных положений.	Текущий	Знать о причинах травматизма на занятиях лёгкой атлетики и правилах его предупреждения.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Формирование чувства ответственности на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов.	Упражнения на развитие быстроты	3.05	
92	Метание малого мяча на дальность.	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег 3х10м. 4. Метание малого мяча на дальность. 5. Равномерный бег до 15 минут	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную и координационную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Наклоны из положения сидя	6.05	
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег 60 метров 4. Метание малого мяча на дальность. 5. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: зада-	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных си-	Упражнение «пистолет» с опорой	8.05	

				вание». 6. Бег с ускорениями на участках			вать вопросы, обращаться за помощью.	туаций			
94		1	Совершенствова-ние	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3 Бег с ускорениями на участках 4. Метание малого мяча на дальность. 5. Равномерный бег до 15 минут	Итоговый	Уметь демонстрировать физическое качество (гибкость и силовую выносливость).	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать гибкость и силовую выносливость	Прыжки через скакалку	10.05	
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Совершенствова-ние	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег 3х10 метров 4. Метание малого мяча на дальность. 5. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Текущий	Уметь демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание»	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития.	Прыжки в длину с места	13.05	
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Владение техникой длительного бега	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения 3.Зачет - прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов бокового разбега под углом 30°- 35°. 4. «Салки в тройках»	Итоговый	Уметь демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание». Владеть техникой длительного бега	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Из полуприседа прыжки вверх со взмахом рук	15.05	
97	Мониторинг физического развития	1	Учётный	1. ОРУ в круге. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег 30 метров 4. Прыжок в длину с места 5. Развитие скоростных качеств	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать финальное усилие в беге и в прыжке в длину с места. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных си-	Силовые упражнения	17.05	

								туаций			
98	Мониторинг физического развития	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. М – подтягивание, Д – поднимание туловища из положения лежа на спине 4. Бег 1000 метров.	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Подтягивание, отжимание	20.05	
99	Метание малого мяча на дальность.	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег 3х10 метров 4. Зачет - метание малого мяча на дальность.	Итоговый	Уметь демонстрировать физическое качество (гибкость и силовую выносливость).	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать гибкость и силовую выносливость	Упражнения на координацию	22.05	
Мини футбол (3 часа)											
100	Техника безопасности на уроках мини футбола. Стойка игрока, перемещения.	1	Совершенствование	1. Техника безопасности на уроках мини футбола. 2. Стойка игрока, перемещения. 3. Удары по мячу 4. Правила игры в мини футбол	Текущий	Знать: технику безопасности на уроках мини футбола, историю футбола имена выдающихся отечественных футболистов. Научиться: демонстрировать стойку игрока, перемещения.	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов перемещений. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Владение навыками выполнения двигательных умений в различных изменяющихся внешних условиях.	Удары по мячу	24.05	
101	Техника ведения мяча	1	Совершенствование	1. Ведение мяча 2. Удары по неподвижному мячу 3. Удары по воротам 4. Игра в мини футбол	Текущий	Уметь демонстрировать технику владения мячом	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности. Принятие общекомандных решений.	Ведение мяча Удары по воротам	27.05	

							Коммуникативные: строить для партнера понятные высказывания				
102	Техника ударов по мячу	1	Совершенствование	1. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы 2. Удары по воротам 3. Игра в мини футбол	Текущий	Уметь демонстрировать удары по мячу	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: строить для партнера понятные высказывания	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Правила игры в мини футбол	29.05	
Плавание (3 часа)											
103	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	1	Совершенствование	1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий плаванием. 2. Личная и общественная гигиена. 3. Самоконтроль 4. Название упражнений и основные признаки техники плавания.	Текущий	Знать: технику безопасности на уроках плавания, личную и общественную гигиену, название упражнений и основных техник плавания	Регулятивные: адекватно воспринимать предложения учителя. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов перемещений. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Овладение навыками личной гигиены, самоконтроля на уроках плавания	Изучить инструктаж техники безопасности при проведении занятий плаванием.	31.05	
104	Освоение техники плавания способом кроля на груди, спине, брасса.	1	Совершенствование	1. Координационные упражнения на суше 2. Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища 3. Специальные плавательные упражнения 4. Игры на воде	Текущий		Регулятивные: преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической подготовке. Познавательные: формировать качество универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	Имитация сочетаний движений рук, ног, туловища		
105	Старты, повороты, ныряния. Дыхание. Теоретический материал «Режим дня, его основное содержание	1	Совершенствование	1. Имитация старта пловца на суше а) старт с тумбочки б) старт из воды 2. Ныряние ногами и головой 3. Имитация дыхания 4. Игры на воде	Текущий		Регулятивные: преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической подготовке. Познавательные: формировать качество универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и	Готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	Учиться плавать		

	и правила планирова- ния»						умений. Коммуникативные: форму- лировать свои затруднения				
--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--