**5А класс**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 классов разработана на основе Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3. Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2011г. Данная программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения.
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 102ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

***Личностные результаты:***

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*В области познавательной культуры*:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры.

- знакомство с традициями и национальными играми населения.

*В области нравственной культуры:*- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры*: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики*: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры*: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- 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 и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Мета предметные результаты:***

*В области познавательной культуры*:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного( отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры*:

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

*В области трудовой культуры*:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры*:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры*:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

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

*В области физической культуры*:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты:***

*В области познавательной культуры*:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- 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*:

- умение оказывать помощь товарищу 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;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры*:- способности 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;

*В области физической культуры*:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

5 класс (102 часов)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Знакомство с играми коренного населения.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой (4часа)

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников.

Физическое совершенствование:

***Гимнастика с основами акробатики (14 часов)***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

*Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Легкая атлетика (24 часов)***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

***Спортивные игры – баскетбол (18часов)***

***Баскетбол (18часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

***Волейбол(16часов)*** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки (16 часов)*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

**Бадминтон (10 часов)** Хват ракетки. Стойка игрока Жонглирование открытой и закрытой стороной. Удары справа и слева (правильно попасть по волану и послать его за сетку. Удары снизу закрытой стороной (послать волан за сетку). Подача на технику (правильно выполнить и послать волан за сетку). Тактика игры вдоступом объёме.

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях ,в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.9 | 5.6 | 6.6 | 6.2 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 55 | 60 | 70 | 30 | 50 | 80 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| Гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **В процессе уроков** |
| **2** | Легкая атлетика | **24** |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | **14** |
| **4** | Баскетбол | **18** |
| **5** | Волейбол | **16** |
| **6** | Лыжные гонки | **16** |
| **7** | Бадминтон | **10** |
| **Количество уроков в неделю** | | **3** |
| **Количество учебных недель** | | **35** |
| **Итого** | | **102** |

* общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

**Литература для учащихся**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

***Материально-техническое обеспечение***

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-10 штук, мячи малые для метания в цель 30 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стоики , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи. 1кг-15 штук , мячи, баскетбольные -20 штук , мячи волейбольные -25 штук , маты гимнастические10 штук , перекладина гимнастическая , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел Гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 20 пар , нестандартное оборудование , канат для лазания - 2 штуки , аптечка для оказания первой помощи .

**8. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Основное содержание темы, термины и понятия** | | **Тип урока/**  **Формы работы** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | |
| **Предметные результаты** | **Универсальные учебные действия**  **(УУД)** | **Личностные результаты** | **план** | **Факт** |
|  | **1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч** | | | | | | |  |  |
| 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Техника безопасности.История физической куль­туры.  Зарождение Олимпийских игр древ­ности. | Для чего нужен высокий старт?  **Цель:**  учить технике высокого старта,пробегать с максимальной скоростью 40 м | | Вводный  ЗУН | **Научиться:**  выполнять  технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 40 м.  **Знать:**историюфизической куль­туры.  Зарождение Олимпийских игр древ­ности | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные**:*общеучебные*-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:***инициативное со­трудничество*-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | *Нравственно-этическая ориентация -* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности**ее позитивном влиянии на развитие человека.** |  |  |
| 2 | Встречная эстафета,Скоростной бег до 40 м.История лёгкой атлетики. | Что такое эстафета?  Как правильно передавать эстафету?  **Цель:**  учить выполнять командные действия в эстафете. | |  | **Научиться:**  передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.  **Знать:**историю лёгкой атлетики. | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:***обще учебные-*  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 | *Смыслобразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 3 | Высокий старт, бег с ускорением 30–40 м, специальные беговые упражнения | Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники высокого старта и специальныхбеговых упражнений. | | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения. | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию;  *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. Влияние физических упражнений на основные системы организма  . Игра «Лапта» | Что такое спринтерский бег?  **Цель:**  проверить навыки учащихся в беге на 60м | | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -*проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  . Игра «Лапта» | Для чего нужны прыжки в длину?  **Цель:**  обучить технике  прыжка в длину | | Рулетка  Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные:***обще учебные-*  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. | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. Игра «Лапта» | Какие физические качества развиваются при прыжках в длину?  **Цель:**  закрепить технику  прыжка в длину | | Рулетка  Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться:**  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные:***обще учебные-*  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. | *Смыслобразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций* |  |  |
| 7 | Отталкивание в прыжках в длину с 7—9 шагов раз­бега.  . Игра «Лапта» | Как правильно выполнять отталкивание при прыжках в длину?  **Цель:**  закрепить технику прыжка в длинус 7—9 шагов раз­бега. | | Рулетка  Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявлятьи устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***обще учебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с разбегас 7—9 шагов раз­бега на результат.  . Игра «Лапта» | Какое физическое качество развивается при выполнении прыжков?  **Цель:**  проверить владение техникой прыжка в длинус 7—9 шагов раз­бега. | | Рулетка  Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  применять прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*обще учебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 9 | Метание теннисного мяча с места.Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | Как технически правильно выполнять метание т/мяча?  **Цель:**  научить технике метания т/мяча | | Стойки для прыжков  Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 10 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность  . Игра «Лапта» | Какое физическое качество развивается при выполнении метания мяча?  **Цель:**  закрепить технику метания т/мяча на задан­ное расстояние, на дальность | | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***обще учебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  |
| 11 | Метание теннисного мячав коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | Какие существуют правила метания?  **Цель:**  закрепить технику метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель | | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться***:*  демонстрировать вариативное выполнение мета­тельных упражнений;  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***обще учебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 12 | Бросок и ловля набивного мяча (2 кг).Метание теннисного мяча. Игра «Лапта». | Для чего выполняют упражнения с набивным мячом?  **Цель:**  научить технике броска и ловли набивного мяча | | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию; *обще учебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с расстояния 6-8м. | К какому физическому качеству относится меткость?  **Цель:**  совершенствовать  технику метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель | | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей; взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 14 | Метание теннисного мяча(на дальность) на результат. | Как проверить технику метания?  **Цель:**  проверить владение техникой метания на дальность | | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  |
| 15 | Бросок и ловля набивного мяча(2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх.  . Игра «Лапта» | Как технически правильно выполнять бросок и ловлю набивного мяча?  **Цель:**  закрепить технику броска и ловли набивного мяча | | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:***обще учебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
|  | **2. БАСКЕТБОЛ 12ч** | | | | | | |  |  |
| 16 | Техника безопасности по баскетболу. Стойки и перемещения. История баскетбола. | Где и когда впервые появилась игра в баскетбол?  **Цель:**  познакомить с историй баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Знать:**  историю баскетбола и име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. **Научиться:**  основнымприёмами игры в баскетбол | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные**:*общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом. | Как техническиправильно выполняется остановка и поворот в баскетболе?  **Цель:**  учить технике остановок и поворотов. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:***коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**:*общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 18 | Остановки, повороты. Передача мяча от груди.Личная гигиена. | Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди?  **Цель:**научить технике передачи мяча от груди. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Как технически правильно выполнять ловлю мяча?  **Цель:**  научить технике ловли мяча. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 20 | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.Слагаемые здорового образа жизни | Как технически правильно выполняется техника передачи мяча от плеча?  **Цель:**  учить технике передачи мяча от плеча | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:***общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 21 | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.Слагаемые здорового образа жизни | Как технически правильно выполняется техника передачи мяча от плеча?  **Цель:**  учить технике передачи мяча от плеча | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:***общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 22 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе?**Цель:**  обучить технике низкой, средней и высокой стойке. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться*:***  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности |  |  |
| 23 | Ловля и передача в движении. Игры с элементами баскетбола. | Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете?  **Цель:**  закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 24 | Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на мест е. Бросок с места. | Как технически правильно выполнять бросок с места?  **Цель:**  обучить технике броска с места. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 25 | Ведение мяча в движении.Стритбол. | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнятьправила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче-ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 26 | Ведение мяча в движении.Стритбол. | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнятьправила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче-ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 27 | Ведение мяча в движении.Стритбол. | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении. | | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнятьправила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче-ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| **ГИМНАСТИКА 14 ЧАСОВ** | | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики, освоение строевых упражнений.  История гимнастики. | Что такое гимнастика?  Что такое строй, колонна?  **Цель:** учить различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. | | Маты  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнять организующие строевые команды и приёмы.  **Знать:** историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов. | **Регулятивные:** *планирование*-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:** *общеучебные*–самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативноесотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? **Цель:**учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | | Маты  Конусы  Свисток | **Научиться:**  различатьстроевые команды, чётко выполнять строевые приёмы | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* принятие образа «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнений с предметами.Аэробика. Спортивная акроба­тика***.*** | Что такое общеразвивающие упражнения?  **Цель:** учить технике общеразвивающих упражнений с предметами. | | Маты  Конусы  Свисток  Маты  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:** *целеполагание*-формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные*-использовать общие приёмы решения задач.  **Коммуникативные:**  Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение-*внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |  |
| 31 | Общеразвивающие упражнений в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | Как влияют общеразвивающие упражнения на здоровье человека?  **Цель:**  разучить общеразвивающие упражнения в парах | | Маты  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику общеразвивающих упражне­ний, составлять комбинации из числа разучен­ных упражнений | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  |
| 32 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | Что такое висы и упоры?  Как развивать силу?  **Цель:**  учить вису согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности. | | Маты  Конусы  Свисток | **Научиться:** описывать технику данных упражнений,соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:** *планировани*е - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *обще учебные*-самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя)  *Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  |
| 33 | Висысогнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. | Перечислите виды хватов?  **Цель:**  учить висам согнувшись и прогнувшись | | Маты  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -*сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 34 | Освоение опорных прыжков:  вскок в упор присев; соскок прогнувшись. | Что такое опорный прыжок?  **Цель:**  учить технике опорного прыжка. | | Маты  Козёл  Конусы  Свисток | **Научиться:** описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *целеполагание*-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *общеучебные*-самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные**:  Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью. | *Нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. |  |  |
| 35 | Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Страховка. | Что такое акробатика?  Какие физические качества она развивает?  **Цель:**  научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках. | | Маты  Конусы  Свисток | **Научиться:** выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности,  гибкость. | **Регулятивны**е*: целеполагание -* формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *общеучебны*е - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью. | Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности  *Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  |
| 36 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка?  **Цель:** совершенствовать технику опорного прыжка | | Маты  Козёл  Свисток  Скакалка  Н/мяч | **Научиться:** использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:**  *целеполагани*е-формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:**  *общеучебные*- выбирать наиболее эффектные способы решения задачи  **Коммуникативные:**  инициативное сотрудничество -проявлять активность во взаимодействии для решения задач | Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. |  |  |
| 37 | Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. | Какими физическими упражнениями развивается гибкость?  **Цель:**  Научить использовать данные упражнения для развития гибкости**.** | | Маты  Козёл  Свисток | **Научиться:**использовать данные упражнения для развития гибкости, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Смыслообразование -*адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче-ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 38 | Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости. | Чем отличается вис от упора?  **Цель:**  совершенствовать технику опорного прыжка | | Маты  Козёл  Свисток | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений и со­ставлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 39 | Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке. Правила самоконтроля. | Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла?  **Цель:**  проверить технику опорного прыжка | | Маты  Козёл  Свисток | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  |
| 40 | Выполнение акробатической комбинации на результат. | Что такое группировка?  **Цель:**  проверить технику акробатической комбинации | | Маты  Конус  Свисток | **Научиться:**  выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений на оценку | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 41 | Гимнастическая полоса препятствий.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки?  **Цель:**  формировать правильную осанку | | Маты  Конус  Свисток  Скамейки | **Научиться:**  раскрыватьзначение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей*.* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  |
|  | **БАДМИНТОН - 10 ЧАСОВ** | | | | | | | | |
| 42 | Инструктаж по Т.Б.  Хват ракети.  Стойка игрока.  Подвижные игры. | Где и когда впервые появилась игра в бадминтон?  **Цель:**  познакомить с историй бадминтона, выдающимися отечественными спортсменами | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Знать:**  историю бадминтона и име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. **Научиться:**  основным приёмами игры в баскетбол | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные**:*общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  |
| 43 | Хват ракети.  Стойка игрока  Жоглирование открытой стороной.  Подвижные игры. | Как техническиправильно выполнять хват ракетки, стоки игрока.  **Цель:**  учить технике игровой стойке | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:***коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**:*общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 44 | Хват ракети.  Стойка игрока  Жоглирование открытой, закрытой стороной.  Подвижные игры. | Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно выполнять жонглирование?  **Цель:**научить технике игровой стойки. | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться:**  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 45 | Жоглирование открытой, закрытой стороной.  Удары справа (правильно попасть по волану и послать его за сетку) | Как технически правильно выполнять удар справа?  **Цель:**  научить технике «без ударного» приёма | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 46 | Удары с слева (правильно попасть по волану и послать его за сетку) | Как технически правильно выполнять удар слева?  **Цель:**  научить технике «без ударного» приёма | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:***общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 47 | **Удар снизу закрытой** стороной (послать волан за сетку) | Как технически правильно выполнять удар снизу?  **Цель:**  научить технике «без ударного» приёма | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:***общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 48 | Подача на технику ( правильно выполнить и послать волан за сетку ) | Как технически правильно выполнять подачу закрытой стороной?  **Цель:**  научить технике подачи. | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться*:***  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности |  |  |
| 49 | Подача на технику ( правильно выполнить и послать волан за сетку ) | Как технически правильно выполнять подачу открытой стороной?  **Цель:**  научить технике подачи. | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться*:***  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности |  |  |
| 50 | Слабый удар сверху, с набрасывания | Как технически правильно выполнять слабый удар?  **Цель:**  научить технике удара сверху при котором волан летит сверху вниз | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться*:***  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности |  |  |
| 51 | Слабый удар сверху, с набрасывания | Как технически правильно выполнять слабый удар?  **Цель:**  научить технике удара сверху при котором волан летит снизу в верх. | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:***общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 52 | **Учебные и соревновательные игры.** | Как технически правильно выполнять игровые действия?  **Цель:**  обучать тактическим дйствиям | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться:**  выполнятьправила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче-ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 53 | **Учебные и соревновательные игры.** | Как технически правильно выполнять игровые действия?  **Цель:**  обучать тактическим дйствиям. | | **Воланы**  Ракетки  б/сетка | **Научиться:**  выполнятьправила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче-ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА -16 Ч., ВОЛЕЙБОЛ – 16 Ч.** | | | | | | | | |
| 54 | История волейбола.  Стойка и перемещения. Правила техники безопасности | | Где и когда впервые появилась игра в волейбол?  **Цель:**  Познакомить с историей волейбола. | В/мячи  Конусы  Свисток | **Знать:**  историю волейбола и име­на выдающихся отечественных волейболистов -олимпийских чемпионов.  **Научиться:**  основным приёмами игры в волей­бол | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**:*общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные**: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 55 | **Инструктаж по технике безопасности на лыжах.**  Попеременный двухшажный ход. | | Что такое лыжная подготовка?  Одежда, обувь, лыжный инвентарь  **Цель:** Правила поведения во время занятий. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Знать:**  историю развития лыж и име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. **Научиться:**  основным приёмам лыжных ходов, спусков, подъёмов. | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные**:*общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. | | Как техническиправильно выполняется техника 2-хшажнного хода?  **Цель:**  учить технике лыжного хода. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:***коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**:*общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности.  *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  |
| 57 | Основные при­ёмы игры в волейбол.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. | | Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?  **Цель:**  учить основным приёмам волейбола. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 58 | Поворот переступанием.  Техника попеременного двушажного хода. | | Как техническиправильно выполняется техника поворота переступанием?  **Цель:**  учить технике лыжного хода, поворота | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | **Регулятивные:***коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**:*общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности.  *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  |
| 59 | Зачет поворот переступанием .Одновременно двухшажный ход | | Как техническиправильно выполняется техника поворота переступанием?  **Цель:**  учить технике лыжного хода, поворота | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности.  *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  |
| 60 | Основные при­ёмы игры в волейбол.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. | | Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?  **Цель:**  учить основным приёмам волейбола. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 61 | Одновременно бесшажный ход.  Подъем на склон елочкой | | Как техническиправильно выполняется техника подъёма на склон?  **Цель:**  учить технике лыжного хода, подъёма «ёлочкой» | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику данного упражнения, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  |
| 62 | Зачет подъем на склон елочкой Спуск со склона в средней стойке | | Как техническиправильно выполняется техника подъёма на склон?  **Цель:**  учить технике лыжного хода, подъёма «ёлочкой» | Маты  Козёл  Свисток | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  |
| 63 | Основные при­ёмы игры в волейбол.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. | | Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?  **Цель:**  учить основным приёмам волейбола. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 64 | Торможение и поворот плугом Техника лыжных ходов. | | Как техническиправильно выполняется техника торможения?  **Цель:**  учить технике торможения. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 65 | Торможение и поворот плугом Техника лыжных ходов. | | Как техническиправильно выполняется техника поворота плугом?  **Цель:**  учить технике поворота плугом. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 66 | Основные при­ёмы игры в волейбол.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. | | Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?  **Цель:**  учить основным приёмам волейбола. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 67 | **Зачет: техника попеременно 2у шажного хода.**  **Дистанция 1 км** | | **Цель:**  учить технике лыжного хода | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | **Регулятивные:***коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**:*общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности.  *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  |
| 68 | **Зачет торможение и поворот плугом. Дистанция 1км** | | Как техническиправильно выполняется техника поворота плугом?  **Цель:**  учить технике поворота плугом и торможения. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 69 | Передача мяча над собой.То же через сетку***.*** | | Как технически правильно выполняется передача мяча над собой?**Цель:**  обучить технике передачи мяча над собой | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 70 | Зачет дистанция 1 км  Спуски и подъемы | | Как техническиправильно выполняется техника лыжных ходов, спусков и подъёмов?  **Цель:**  учить технике. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 71 | Зачет дистанция 1 км  Спуски и подъемы | | Как техническиправильно выполняется техника лыжных ходов, спусков и подъёмов?  **Цель:**  учить технике. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 72 | Передача мяча через сетку.Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). | | Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку?  **Цель:**  научить передаче мяча через сетку. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**:*общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 73 | Дистанция 1 км  Спуски и подъемы | | Как техническиправильно выполняется техника лыжных ходов, спусков и подъёмов?  **Цель:**  учить технике. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 74 | Дистанция 2 км  Спуски и подъемы | | Как техническиправильно выполняется техника лыжных ходов, спусков и подъёмов?  **Цель:**  учить технике. | Одежда, обувь, лыжный инвентарь | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 75 | Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | | Сколько основных приёмов в волейболе?  **Цель:**  учить игре в волейбол по упрощённым правилам | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 76 | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. | | Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача?  **Цель:**  учить технике нижней подачи мяча. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 77 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром***.*** | | Как технически правильно выполняется прямой нападающий удар?  **Цель:**  учить технике прямого нападающего удара. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:***целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**:*общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Нравственно -этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  ***Самоопределение —*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  |
| 78 | Комбинации из основных элементов волейбола-на результат. | | Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? **Цель:**  проверить основные элементы техники в волейболе. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 79 | Комбинации из основных элементов волейбола-на результат. | | Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? **Цель:**  проверить основные элементы техники в волейболе. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 80 | Тактика свободного нападения.Прави­ла самоконтроля***.*** | | Что такое тактикасвободного нападения?  Какие прави­ла самоконтролявы знаете?  **Цель:**учить тактике свободного нападения,  прави­лам самоконтроля | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  осуществлять самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий,соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 81 | Позиционное нападение.Терминология избранной спортивной игры. | | Что такое позиционное нападение?  Назовите термины волейбола?  **Цель:** учить тактике позиционного нападения | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  владеть терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 82 | Мини-волейбол | | Какой способ игрырекомендуется начинающим волейболистам? **Цель:**  проверить основные элементы техники в волейболе. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 83 | Мини-волейбол | | Какой способ игрырекомендуется начинающим волейболистам? **Цель:**  проверить основные элементы техники в волейболе. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
|  | **БАСКЕТБОЛ -6 Ч.** | | | | | | | | |
| 84 | Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на мест е. Бросок с места. | | Как технически правильно выполнять бросок с места?  **Цель:**  обучить технике броска с места. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 85 | Тактика свободного нападения.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения**.** | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  |
| 86 | Тактика свободного нападения.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения**.** | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  |
| 87 | Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. | | Что такое позиционное нападение?  **Цель:**  обучить тактике позиционного нападения | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 88 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения,бросков. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 89 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. | Б/мячи  Конусы  Свисток | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА -9 ч.** | | | | | | | | |
| 90 | Т.Б. по легкой атлетике.  Лёг/атл. с элементами лапты  Броски и ловля т/мяча. | |  |  | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бросковых упражнений, со­блюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 91 | Т.Б. по легкой атлетике. Прыжки в высоту. Бег отрезки до40 м. Игра «Лапта» | | На какие фазы делится техника прыжка в высоту?  **Цель:**  учить технике прыжка в высоту | Стойки для прыжков  Конусы Свисток | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 92 | Разбег в прыжках в высоту. Эстафеты.Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном этапе. | | Как технически правильно выполняется разбег в прыжках в высоту?  **Цель:**  учить технике разбега в прыжках в высоту | Стойки для прыжков  Конусы Свисток | **Научиться:**  применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:***общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 93 | Прыжки на результат. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | | Каковы правила соревнований в прыжках в высоту?  **Цель:**проверить технику прыжка в высоту | Стойки для прыжков  Конусы Свисток  Мячи | **Научиться:**  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 94 | БЕГ 60м | | Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники высокого старта и специальныхбеговых упражнений. | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения. | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию;  *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 95 | Бег 60 м.на результат | | Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники высокого старта и специальныхбеговых упражнений. | Конусы  Мячи  Свисток | **Научиться**:  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения. | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию;  *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 96 | Сгибание и разгибание рук в упоре.  Бросок и ловля набивного мяча (2кг.). | | Какое физическое качество развивается при метании набивного мяча?  **Цель:**  совершенствовать технику метания набивного мяча | Конусы Свисток  Н/мяч | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 97 | Метание теннисного мяча с места на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.  Бег 1000 м. | | На какие фазы делится техника метания?  **Цель:**  закрепление техники метания т/мяча | Конусы Свисток  Мячи  секундомер | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 98 | Метание мяча с разбега.  Бег 1500 м. на результат. | | Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании?  **Цель:**  совершенствование техники метания т/мяча | Конусы Свисток  Мячи | **Научиться:**  выполнять конт­рольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные:***общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
|  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 4 ч.** | | | | | | | | |
| 99 | Преодоление препятствий. Бег 10 мин. | | Каковы основные правила по л/атлетике?  **Цель:**  совершенствование техники бега на длинные дистанции | Конусы Свисток  Мячи | **Научиться:**  применять разученные упражнения для разви­тия выносливости | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 100 | Преодоление препятствий. Бег 10 мин. | | Каковы основные правила по л/атлетике?  **Цель:**  совершенствование техники бега на длинные дистанции | Конусы Свисток  Мячи | **Научиться:**  применять разученные упражнения для разви­тия выносливости | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -*вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 101 | Бег 1000м на результат. Игра «Лапта» | | Какие качества характера воспитываются при занятиях спортом?  **Цель:**  проверить технику бега на средние дистанции | Конусы Свисток  Мячи | **Научиться:**  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 102 | Игра « Лапта» | |  |  | **Научиться:**  применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:***общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
|  | **Итого:102ч** | |  |  |  |  |  |  |  |