|  |  |
| --- | --- |
|  | Администрация города Дубны Московской области  Управление народного образования  ***Муниципальное общеобразовательное учреждение***  ***«Средняя общеобразовательная школа №5***  ***г. Дубны Московской области» («Школа №5»)*** |

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы № 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА Физическая культура

ИЗУЧАЕМОГО НА Базовом ровне

КЛАСС 5 «А»

Ф.И.О.учителя Бологова Мария Владимировна

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2019 года.

**Рабочая программа по физической культуре для 5»А» класса**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Введение.**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начальногообщего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 по физической культуре, ООП НОО МОУ СОШ № 5 г. Дубны.

Тип программы: базовая по физической культуре.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными' видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физиче­скую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,  
воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен ной системы школьного образования и необходимость ре пиния вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятелъностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

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

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здоро­вого образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техни­ки безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реак­ций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, пред­ставлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать све­дения о способах контроля величины и функциональной на­правленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, мето­ды и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), ос­воения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных спо­собностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем не­обходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общераз-виваюшие и специально развивающие координационные уп ражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и програм­мированное обучение, элементы исследования, самостоятельная ра

бота, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепен­ного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); ис­пользование двух режимов нагрузки — развивающею (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных зада­ний учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

**7. Основные требования к уровню подготовленности обучающихся.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

*■* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

*°* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•* владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• 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, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс « А»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 8ч** | | | | | | |  |  |
| 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 | 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 |  |  |
| 4 | 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 |  |  |
| 5 | 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 |  |  |
| 6 | 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 |  |  |
| 7 | 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 |  |  |
| 8 | 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 |  |  |
|  | **2. БАСКЕТБОЛ 8ч** | | | | | | |  |  |
| 9 | 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 |  |  |
| 10 | 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 |  |  |
| 11 | 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 |  |  |
| 12 | 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 |  |  |
| 13 | 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 |  |  |
| 14 | 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 |  |  |
| 15 | 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 |  |  |
| 16 | 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 |  |  |
| **ГИМНАСТИКА 9 ЧАСОВ** | | | | | | | | | |
| 17 | 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. |  |  |
| 18 | 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 |  |  |
|  |
| 19 | 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 |  |  |
| 20 | 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. |  |  |
| 21 | 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 |  |  |
| 22 | 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 |  |  |
| 23 | 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 |  |  |
| 24 | 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 |  |  |
| 25 | 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 - 7 ЧАСОВ** | | | | | | | | |
| 26 | 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 |  |  |
| 27 | 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 |  |  |
| 28 | 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 |  |  |
| 29 | **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 |  |  |
| 30 | 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 |  |  |
| 31 | 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 |  |  |
| 32 | **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 -8 Ч., ВОЛЕЙБОЛ – 12 Ч.** | | | | | | | | |
| 33 | 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 |  |  |
| 34 | **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 |  |  |
| 35 | 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 |  |  |
| 36 | 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 |  |  |
| 37 | 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 |  |  |
| 38 | Одновременно бесшажный ход.  Подъем на склон елочкой | | Как технически правильно 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 |  |  |
| 39 | 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 |  |  |
| 40 | Торможение и поворот плугом Техника лыжных ходов. | | Как технически правильно 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 |  |  |
| 41 | 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 |  |  |
| 42 | Зачет: техника попеременно двухшажного 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 |  |  |
| 43 | 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 |  |  |
| 44 | Зачет дистанция 1 км  Спуски и подъемы | | Как технически правильно 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 |  |  |
| 45 | 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 |  |  |
| 46 | Дистанция 2 км  Спуски и подъемы | | Как технически правильно 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 |  |  |
| 47 | 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 |  |  |
| 48 | 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 |  |  |
| 49 | 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 |  |  |
| 50 | 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 |  |  |
| 51 | 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 |  |  |
| 52 | Мини-волейбол | | Какой способ игры 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 |  |  |
|  | **БАСКЕТБОЛ -6 Ч.** | | | | | | | | |
| 53 | Ведение мяча в низкой 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 |  |  |
| 54 | 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. |  |  |
| 55 | 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. |  |  |
| 56 | 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 |  |  |
| 57 | 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 |  |  |
| 58 | 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 -6 ч.** | | | | | | | | |
| 59 | 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 |  |  |
| 60 | 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 |  |  |
| 61 | 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 |  |  |
| 62 | 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 |  |  |
| 63 | БЕГ 60м | | Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники высокого старта и специальных беговых 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 |  |  |
| 64 | 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.** | | | | | | | | |
| 65 | 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 |  |  |
| 66 | 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 |  |  |
| 67 | 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 |  |  |
| 68 | 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:68ч** | |  |  |  |  |  |  |  |

**Список литературы:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная про-  
   грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-  
   свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -  
   М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 2012.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *1-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2009.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2009.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.
7. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2010.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival>. 1 [september.ru/](http://september.ru/)articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : http://www.proshkolu.ru

Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

рук-ль ШМО(ГМО) зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2020 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.