МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАУСТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ВЯЗНИКОВСКОГО РАЙОНА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ»

ОБСУЖДЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании ШМО	Ответств. по УР	Директор школы
/Н.В.Косенкова/	/А.А.Канакова/	/А.В.Сысоев/
Протокол № 1		Приказ № 62
«28» августа 2017г.	«30 »августа 2017г.	«30» августа 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

физической культуре

для 6 класса

Срок реализации программы

(на 2017/2018 учебный год)

Уровень базовый

Рабочая программа составлена на основе программы - «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Составитель:
Бирев Юрий Владимирович,
учитель физической культуры, I квалификационной категории

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «30»августа 2017 года

д. Паустово

Пояснительная записка

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 удлиненных переменах и в группах продленного 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 слеты 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 объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, 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, воспитание ценностных ориентаций 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 дифференцировании 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 приемах 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 вилами 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 отечественной системы школьного образования и необходимость решении вышеназванных задач образования учащихся 6 классов в 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.

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.

Деятельностный 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.

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, сопряженного 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 освоении 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.

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.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводиться в конце учебного года.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в 6 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение диффиринцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение 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 стандарт основного общего образования;
- концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- закона «Об образовании Российской федерации»
- федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 №889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из расчёта 3 часа в неделю (в 6 классе – 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен 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".

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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 отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В *области познавательной культуры*: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры*:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умения 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 учета интересов;
- умение формулировать, агрументировать и отстаивать свое 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 следующих 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 важнейший 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 опасные 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, неантагонических 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование 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 учетом 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 медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физичского 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 фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

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 туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности 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 физкульпауз (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. Индивидуаьные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно – ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Тематическое планирование

№	дата	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Элементы содержания	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)		
						Предметные	метапредметные	Личностные УУД
1 четверть (27 часов)								
Легкая атлетика (12 часов)								
1		Обучение технике высокого старта.	Вводный	Текущий	Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Закреплени е технике стартового разгона.	Комбин ированн ый	Текущий	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач. **К:** *инициативное сотрудничество*– ставить вопросы, обращаться	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

					скоростных качеств. Измерение результатов.		за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение	
3		Закрепление технике бега по дистанции.	Комбинированный	Текущий	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	**Р:** *планирование* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *обще учебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	*Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4		Совершенствование технике эстафетного бега.	Совершенствование	Текущий	Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5		Совершенствование	Контрольный	Мальчики: 10.0;	Бег 60 м на результат. СБУ.	Выбирают индивидуальн	**Р:** *планирование* применять установ	*Смыслообразован*

		технике высокого старта.		10.4; 10.8. Девочки 10.4; 10.8; 11.2.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	ый режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	ленные правила в планировании способа решения задачи. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы, обращаться за помощью.	*ие*– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К:** *планирование учебного сотрудничества* –задавать вопросы, обращаться за помощью;	*Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения

					Терминология прыжков в длину.		определять общую цель и пути ее достижения	
6		Обучение технике метания мяча.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	**Р:** *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности
7		Закрепление техники разбега и отталкивания.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование*– предвосхищать результаты. **П:** *общеучебные* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **К:** *взаимодействие* формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях

8		Закреплени е технике разбега в метание.	Комбин ированн ый	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	**Р:** *целеполагание*-преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* - задавать вопросы, формулировать свою позицию	*Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следов ать нормам здоровье сберегающего поведения
9		Совершенс твование технике прыжка в длину с разбега.	Учетны й	Мальчики : 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00-2.60	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П:** *обще учебные* ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **К:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	*Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся ми ре
10		Совершенс твование технике метания мяча.	Комбин ированн ый	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия. **П:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. **К:** *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка	*Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученик а», осознание ответственности з а общее дело
11		Бег на	Комбин		Бег 1000 м .	Выбирают	**Р:** *планирование* –выбирать	*Самоопределение*

		средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции.	ированный	Текущий	ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	– осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к истории и культуре других народов
12		Сдача контрольного норматива.	Комбинированный	Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры (15 часов)								

13		Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам.	Изучение нового материала	Текущий	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	**Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **П:** *общеучебные–* узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	*Самоопределение* – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения
14		Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Текущий	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *целеполагание* –удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия. **П:** *общеучебные* - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять	*Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к чужому мнению. *Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на

					способностей. Правила игры в баскетбол.		активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	здоровый образ жизни
15		Закрепление технике передачи мяча двумя руками от груди.	Совершенствование	Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения. **П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	*Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию
16		Обучение технике ведения мяча.	Обучение	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	**Р:** *целеполагание* преобразовывать практическую задачу в образовательную; *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. **П:** *общеучебные* -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях

					бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	ошибки.	**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	
17		Закреплени е технике ведения мяча.	Комбин ированн ый		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат; *коррекция* вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. **П:** *общеучебные* –осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в дейс твиях. **К:** *взаимодействие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказы вания	*Самоопределение* – самостоятельност ь и личная ответственность з а свои поступки. *Смыслообразован ие*– самооценка на основе критериев успешности учебн ой деятельности
18		Совершенс твование техники ведения мяча.	Комбин ированн ый	Оценка техники ведения мяча с изменени ем направлен ия.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя	**Ре:** *целеполагание* формулирова ть учебные задачи вместес учит елем; *коррекция* – вносить изменения в план действия. **П:** *общеучебные* определять, гд е применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.	*Смыслообразован ие*– мотивация учебн ой деятельности (учебно-познавательная)

					ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	типичные ошибки.	**К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
19		Совершенствование техники передачи мяча.	Комбинированный	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения задач. **К:** *инициативное сотрудничество* ставить вопросы и обращаться за помощью	*Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
20		Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель	**Р:** *целеполагание* преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач. **К:** *инициативное*	*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности

				высоты отскока	движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	*сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	
21		Обучение технике броска мяча.	Комбинированный	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль	*Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
22		Закрепление технике броска мяча.	Комбинированный	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	**Р:** *целеполагание* формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. **П:** *общеучебные* – выбирать наиболее	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного

					рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры .	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	эффективные способы решения задачи. **К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	отношения к уроку физической культуры
23		Совершенствование техники броска мяча.	Комбинированный	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**Р:** *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия. **П:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями . **К:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	*Самоопределение* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
24		Обучение тактики свободного нападения.	Обучение	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	**Р:** *планирование* выполнять действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.	*Смыслообразование*– самооценка на основе успешной деятельности

					высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	**П:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника	и показателей результатов
25		Закрепление тактики свободного нападения.	Комбинированный	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	**Р:** *планирование* выбирать действия в соответствии с поставленной Задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях

					нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			
26		Совершенствование тактики свободного нападения.	Комбинированный	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* применять установленные правила в планировании способа решения. **П:** *общеучебные* ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **К:** *планированиеучебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
27		Обучение техники позиционного нападения.	Обучение	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	**Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.	*Нравственно-этическаяориентация* – уважительноеотно

					Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила	освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила	**П:** *общеучебные* - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. **К:** *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания	шение кчужому м нению
2 четверть (21 час)								
Гимнастика (21 час)								
28-29		Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала	Текущий	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	**Р:** *целеполагание* преобразовывать практическую задачу в обрazовательную. **П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	*Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач

30-31		Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **П:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика»
32-33		Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	Оценка техники выполнения упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. **П:** *общеучебные* –ставить и формулировать проблемы. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций	*Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие
34		Сдача контрольного норматива.	Учетный	Мальчики: 7-4-1 Девочки 13-11-3	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. **П:** *общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.	*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

							К: *планирование учебного сотрудничества* –определять общую цель и пути ее достижения	
35-36-37	3	Обучение технике акробатики.	Изучение нового материала	Текущий	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **П:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. **К:** *взаимодействие* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	*Смыслообразование*– самооценка наосновеи критериевуспешной учебнойдеятельности
38		Закреплениетехнике акробатики.	Комплексный	Текущий	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение	Описывают технику акробатических	**Р:** *планирование* – составлять план и последовательность действий. **П:** *информационные* – искать и	*Самоопределение* – готовность и способность обучающихся сам

					комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	выделять необходимую информацию из различных источников. **К:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь	оразвитию
39-40		Совершенствование техники акробатики.	Комплексный	Текущий	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	**Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание	*Смыслообразование*– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
41		Совершенствование техники акробатики.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. **П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. **К:** *планирование учебного сотрудничества* –	*Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

						из числа разученных упражнений.	определять общую цель и пути ее достижения	
42		Совершенствование техники акробатики.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	**Р:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **П:** *общеучебные* –узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	*Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосноположительного отношения к школе
43		Совершенствование техники акробатики.	Учетный	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	**Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности получения конкретного результатапри решении задачи. **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

44-45		Развитие гибкости	совершенствование	текущий	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	**Р:** *коррекция* –адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **К:** *инициативное сотрудничество* -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
46		Прыжки «змейкой» через скамейку	совершенствование	текущий	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	**Р:** *контроль* –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **П:** *общеучебные* -уметь применять полученные знания в различных вариантах. **К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы	*Нравственно-этическая ориентация* – этические потребности, ценности, чувства

47		Развитие силовых способностей	комплексный	Коррекция техники	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	**Р:** *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. **П:** *общеучебные* - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	*Смыслообразование*– адаптированная мотивация учебной деятельности
48		Развитие координационных способностей	комплексный	текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь прыгать на скакалке. Выполнять эстафеты	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые изменения в действие последнего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **П:** *общеучебные* –использовать общие приемы решения задач. **К:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во	*Нравственно-этическаяориентация* – навыкисотрудничества вразных ситуациях,умение не создаватьконфликтов инаходить выходы изспорных ситуаций

							взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	
3 четверть (30 часов)								
Лыжная подготовка (24 часа)								
49		Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Обучение	Текущий	Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	**Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик. **П:** *информационные* –анализ информации. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
50-51		Закрепление технике попеременного двухшажного хода.	Комплексный	Текущий	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель	**Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик. **П:** *информационные* –анализ информации. **К:** *планирование учебного*	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,

					встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	но.	*сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	установка на здоровый образ жизни
52		Обучение технике одновременного двухшажного хода.	Обучение	Текущий	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *планирование* - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. **П:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	*Самоопределение* – внутренняяпозиция школьникана основеположительногоотношения к школе
53-54		Закреплению технике одновременного двухшажного хода.	Комплексный	Оценка техники попеременного двухшажного	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель	**Р:** *планирование* применять установленные правила в планировании способа решений **П:** *общеучебные* осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и	*Самоопределение* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

					технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м.	но.	оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	
55		Обучение технике одновременного бесшажного хода.	Обучение	Текущий	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *планирование* применять установленные правила в планировании способа решений **П:** *общеучебные* осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	*Самоопределение* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
56-57		Закрепление технике одновременного бесшажного хода.	Комплексный	Оценка техники одновременного бесшажного хода.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. **П:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные способырешения задач; узнавать, называть и определять объекты в	*Самоопределение* – установка на здоровый образ жизни

					эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.		соответствии с содержанием уч ебных предметов. **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	
58		Обучение технике одновреме нного одношажно го хода.	Обучени е	Текущий	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель но.	**Р:** *коррекция* – адекватно воспринимать замечания по исп равлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. **П:** *общеучебные* - самостоятельно создавать алгор итмы деятельности при решении проблем различного характера. **К:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	*Самоопределение* – социальная компетентность к ак готовность к реше нию моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
59-60		Закреплени е технике одновреме нного одношажно го хода.	Комплек сный	Оценка техники одноврем енного одношаж ного хода.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель но.	**Р:** *целеполагание* формулироват ь и удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель. **К:** *взаимодействие* - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать	*Смыслообразован ие*– мотивация учебн ой деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

					120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.		собственное мнение	
61		Обучение технике спуску со склона, подъему «елочкой».	Обучение	Текущий	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *коррекция* – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. **П:** *общеучебные* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	*Нравственно-этическая ориентация* – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
62-63		Закрепление технике спуску со склона, подъему «елочкой».	Комплексный	Текущий	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме. **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. **К:** *планирование учебного*	*Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

							сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	
64		Обучение технике торможения «плугом».	Обучение	Текущий	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. **П:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* –устанавливать причинно-следственные связи. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	*Смыслообразование*– самооценка наосновe критериевуспешнойдеятельности
65-66		Закрепление технике торможения «плугом».	Комплексный	Оценка техники спуска со склона и торможения плугом.	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *целеполагание* –формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К:** *взаимодействие* –	*Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга

					дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.		формулировать свои затруднения;ставить вопросы, вести устный диалог	
67		Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	**Р:** *целеполагание* - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. **П:** *информационные* –искать и выделять необходимую информацию,анализировать ее, строить рассуждение,обобщать. **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
68		Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	**Р:** *целеполагание* –формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К:** *взаимодействие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	*Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
69		Совершенствование техники	Учетный	Оценка двигатель	Провести соревнования на дистанции 1 км –	Описывают технику изучаемых	**Р:** *планирование* применять установленные правила в планировании способа	*Самоопределение* – самостоятельная и

		лыжных ходов		ных качеств	девочки и 2 км – мальчики.	лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	решений. **П:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	личная ответственность за свои поступки
70-71		Прохождение дистанции изученными лыжными ходами	Совершенствование	Текущий	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, ходами до 3 км. Без учёта времени	*Уметь:* Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем	**Р:** *целеполагание* –формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К:** *взаимодействие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	*Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
72		Совершенствование техники лыжных ходов	Совершенствование	Мальчики: 12.30-13.00 – 13.30 Девочки: 6.15 – 6.45 –	Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель	**Р:** *планирование* применять установленные правила в планировании способа решений. **П:** *общеучебные* осуществлять рефлексию способов и условий	*Самоопределение* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

				7.30		но	действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	
Спортивные игры (6 часов)								
73		Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям.	Совершенствование	Текущий	Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **П:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. **К:** *взаимодействие* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	*Смыслообразование*– самооценка наосновеи критериевуспешной учебнойдеятельности

74		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	Обучение	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	**Р:** *планирование* –составлять план и последовательность действий. **П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. **К:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь	*Самоопределение* – готовность и способность обучающихся сам оразвитию
75		Закрепление технике передачи мяча двумя руками сверху.	Комбинированный	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	**Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. **К:** *планирование учебное сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание	*Смыслообразование*– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
76		Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. **П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.	*Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	самостоятельно	**К:** *планирование учебного сотрудничества* - определять общую цель и пути ее достижения	
77		Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу.	Обучение	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **П:** *общеучебные* –узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	*Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосноположительного отношения к школе
78		Обучение технике нижней подачи мяча.	Комбинированный	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	**Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

4 четверть (24 часа)								
Спортивные игры (6 часов)								
79		Обучение технике нападающего удара.	Совершенствование	Оценка техники нижней прямой подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	**Р:** *коррекция* –адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **К:** *инициативное сотрудничество* обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
80		Закрепление технике нападающего удара.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. **П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения	*Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			
81		Совершенствование технике нападающего удара.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	**Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **П:** *общеучебные* - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	*Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосноположительного отношения к школе
82		Совершенствование тактики игры.	Комбинированный	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	**Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *взаимодействие* –	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

					разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		формулировать собственное мнение и позицию	
83		Совершенствование тактики игры.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	**Р:** *контроль* –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **П:** *общеучебные* уметь применять полученные знания в различных вариантах. **К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы	*Нравственно-этическая ориентация* – этические потребности, ценности, чувства
84		Совершенствование	Совершенствова	Текущий	Стойки и передвижения	Описывают технику	**Р:** *коррекция* – адекватно воспринимать предложения	*Смыслообразование*–

		тактики игры.	ние ЗУН		игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. **П:** *общеучебные* - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	адаптированная мотивация учебной деятельности
Легкая атлетика (18 часов)								
85		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Текущий	Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. **П:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного	*Самоопределение* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения

							характера. **К:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	
86		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. **К:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
87		Обучение технике низкого старта.	Комбинированный	Текущий	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств.	Соблюдают правила безопасности.	**Р:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. **П:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. **К:** *взаимодействие* –	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из

							формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	спорных ситуаций
88		Закреплени е технике стартового разгона.	Комбин ированн ый	Текущий	Низкий старт 20 - 40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. **П:** *логические* –подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	*Нравственно-этическая ориентация* – этические чувства , прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера
89		Совершенс твование техники бега по дистанции и финишированию	Соверше нствова ние знаний, умений, навыков	Текущий	Низкий старт 30 - 40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. **П:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *взаимодействие* – строить понятные для партнера высказывания, слушать собесед	*Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

							ника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	
90		Сдача контрольного норматива.	Учетный	Мальчики: 9.5;; 9.8 ; 10.2. Девочки: 9.8 ; 10.4; 10.9.	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	**Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик. **П:** *информационные* – анализ информации. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
91		Преодоление препятствий	Обучение	текущий	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	**Р:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план действия. **П:** *знаково-символические* – спользовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координироват	*Самоопределение* – внутренняяпозиция школьникана основеположительногоотношения к школе

							ь и принимать различные позиции во взаимодействии	
92		Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	**Р:** *планирование* –применять установленные правила в планировании способа решений. **П:** *общеучебные* –осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	*Самоопределение* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
93		Закрепление технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	Учетный	Мальчики: 350, 330, 300. Девочки: 310, 300, 260.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	**Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. **П:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. **К:** *взаимодействие* –	*Самоопределение* – установка на здоровый образ жизни

							формулировать собственное мнение; слушать собеседника, з адавать вопросы, обращаться за помощью	
94		Совершенс твование техники бега по дистанции.	Комбин ированн ый	Текущий	Низкий старт 30 - 40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	**Р:** *коррекция* – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменени я в способ действий. **П:** *общеучебные* самостоятельн о создавать алгоритмы деятельности при решении проб лем различного характера. **К:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	*Самоопределение* – социальная компетентность к ак готовность к решению моральных дилем м, устойчивое следование в поведении социальным норм ам
95		Совершенс твование техники бега по дистанции.	Комбин ированн ый	Текущий	Низкий старт 30 - 40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	**Р:** *целеполагание* формулироват ь и удерживать учебную задачу. **Пе:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель. **К:** *взаимодействие* - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	*Смыслообразован ие*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
96-97		Развитие скоростно-	обучени е	текущий	ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь демонстриров	**Р:** *коррекция* – вносить коррективы в выполнение	*Нравственно-этическая*

		силовых способностей.			ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	ать финальное усилие.	правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. **П:** *общеучебные* –ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К:** *инициативное сотрудничество* обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	*ориентация* – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
98		Обучение технике метания мяча.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки.	**Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме. **П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	*Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
99-		Закреплени	Учетны	Оценка	Прыжок в высоту с	Осваивают	**Р:** *прогнозирование* –	*Смыслообразован*

100		е технике метания мяча.	й	техники метания: Мальчики: 30 – 25 – 22 м Девочки: 25 – 21 – 18 м.	5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	технику самостоятельно, устраняют ошибки	предвидеть возможности получ енияконкретного результата пр и решениизадач. **П:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи. **К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	*ие*– самооценка на основе критериев успешной деятельности
101-102		Эстафеты.	комплексный	текущий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь бегать гандикап и эстафеты	**Р:** *целеполагание* –ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. **П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. **К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

Уровень физической подготовленности

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Подтягивание	7	5	3
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Наклон вперед из положения сидя	10	7	2

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Наклон вперед из положения сидя	16	10	5

Критерии контроля

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест

занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 1-4 классы");
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- скамейки гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- лыжи;
- лыжные палки;
- аптечка.