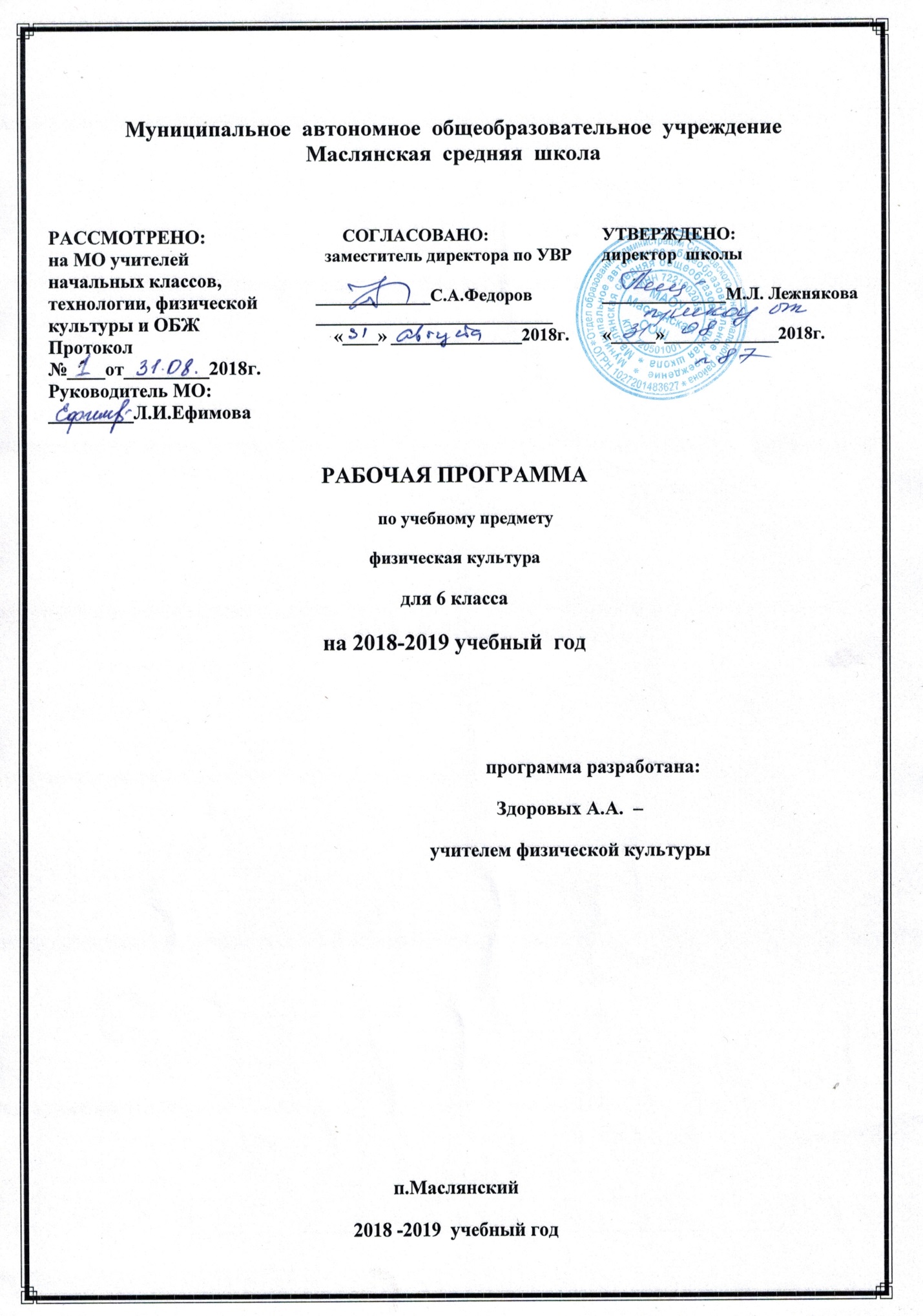
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 6 класса**

Рабочая программа составлена на основе:

* Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
* ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
* Примерной программы по физической культуре. М. Просвещение. 2010,
* Авторской программы по физической культуре для 5-9 классов Т.В. Петрова, Ю.А. Колылов, Москва, издательский центр «Вентана- граф» 2012год.
* Учебного плана МАОУ Маслянская СОШ на 2018-2019 учебный год.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи обучения:**

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

На уроках физической культуры в 5=6 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-6 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

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

Вклад предмета «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направлении воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личности, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

**Общая характеристика предмета**

Для учащихся 6 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

* уроки физической культуры;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

**уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

**уроки с образовательно-обучающей направленностью** ( обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

**уроки образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика курса**

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

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

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

* требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федеральном законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе основного общего образования;
* приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.
* Авторской программы Т.В. Петровой «Физическая культура» 5-9 классы. М. Просвещение 2012 год.
* Учебного плана МАОУ Маслянская СОШ на 2018-2019 учебный год.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основной физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а так же в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 6 классе по 2 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 68 часа.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, окончившим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты:***

1. в области познавательной культуры:

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

1. В области нравственной культуры:

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

1. В области трудовой культуры:

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

1. В области эстетической культуры:

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

1. В области коммуникативной культуры:

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

1. 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

* умение характеризовать умения (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них различные упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание предмета «Физическая культура»**

К концу учебного года учащиеся научатся:

**Раздел *«Знания о физической культуре»*** - история физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел «Физическое совершенствование».**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*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) или скамейки.
* Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
* Упражнения на гимнастических брусьях.
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Метание малого мяча в вертикальную минешь, на дальность с трех шагов разбега.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

* Техника передвижения на лыжах.
* Подъемы, спуски повороты, торможения.
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

* **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Физическая подготовка.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Знания о физической культуре | В процессе урока |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физкультурное совершенствование:   1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность   гимнастика с элементами акробатики  легкая атлетика  лыжная подготовка  спортивные игры ( волейбол, баскетбол, футбол)  общеразвивающие упражнения | В процессе уроков  14  22  16  16  В процессе уроков |
| **Общее количество часов** | 68 |

**Тематическое планирование (68 ч на весь учебный год по 2 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** | | |
| История физической культуры | | |
| Олимпийские игры древности | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр. | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Символика Олимпийских игр | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики Олимпийских игр. |
| Физическая культура (основные понятия) | | |
| История появления мяча и футбола | Спортивная игра «Футбол». История футбола | Изучать историю футбола, правила спортивной игры |
| Физическое развитие человека | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. | Раскрыть понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем |
| **Физическая культура человека** | | |
| Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления. | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня |
| Закаливание организма. | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур |
| Первая помощь при травмах | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения | Руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)** | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | | |
| Подготовка к занятиям физической культурой | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) | Готовность места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. |
| Планирование занятий физической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных занятий здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством. |
| Организация досуга средствами физической культуры | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** | | |
| Самонаблюдение и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. | Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений, регистрировать ее. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. |
| **Физическое совершенствование (68 ч)** | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) |  |  |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития качеств. | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 ч)** | | |
| Краткая характеристика вида спорта | История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастическими упражнениями. | Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. |
| Организующие команды и приемы | *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы |
| Акробатические упражнения и комбинации | *Акробатические упражнения*: кувырки – вперед и назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мост из положения лежа. | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправить. |
| Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика) (на усмотрение учителя) | *Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка:* стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики. | Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. |
| Опорные прыжки | *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и перекладине (мальчики) | *Упражнения на гимнастическом бревне:* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, простые висы, подтягивание | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| **Легкая атлетика (22 ч)** | | |
| Беговые упражнения | *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. | Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике.  Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. |
| Прыжковые упражнения | *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Метание малого мяча | Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча из различных положений. | Описывать технику выполнения упражнений в метании малого мяча, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| **Лыжные гонки (16 ч)** | | |
| Краткая характеристика вида спорта | История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке |
| Передвижения на лыжах | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| Подъемы, спуски, повороты, торможения | Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом» | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| **Спортивные игры (16 ч)** | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол | История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе | Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. |
| Краткая характеристика вида спорта. Волейбол | История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе | Изучать историю волейбола, правила техники безопасности |
| Основные приемы игры | Волейбол: стойка и перемещения. Нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| **Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)** | | |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки |

**Основные требования к знаниям. Умениям и навыкам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

* **знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

-демонстрировать уровень физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Описание материально-технической базы**

1. **Дополнительная литература:**
2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 1 1 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
4. Лях, В.И. Мой друг – физкультура: учебник для 1 – 4 классов начальной школы В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2006.
5. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд. перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
6. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2006.
8. **Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: http:festival.1 september.ru/articles/576894

Учительский портал. – Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511

К уроку.ru. – Режим доступа: http://www.k-yroku.ru/load/71-1-0-6958

Сеть творческих учителей. – Режим доступа: http://www.in-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su/ - Режим доступа: http:pedsovet.su

ProшколуюRu. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа: <http://pedsovet.org>

1. **Технические средства обучения:**
2. Музыкальный центр
3. Мегафон.
4. **Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

1. **Учебно-практические оборудование:**
2. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 7-8 человек).
3. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м .
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (10 шт), массажные ( на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (на каждого ученика).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский
10. Флажки: стартовые
11. Рулетка измерительная
12. Лыжи детские с креплениями и палками ( на каждого ученика)
13. Аптечка
14. Баскетбольные мячи – 15 шт
15. Волейбольные мячи – 15 шт
16. Волейбольная сетка

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **отлично** | **хорошо** | **удовлет.** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет.** |
| Бег 60 м, с | 10,4 и меньше | 10,5-11,6 | 11,7 и больше | 10,0 и меньше | 10,1-11,1 | 11,2 и больше |
| Бег 300 м, мин, с | 1,07 и меньше | 1,08-1,21 | 1,22 и больше | 1,00 и меньше | 1,01-1,17 | 1,18 и больше |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,20 и меньше | 5,21-7,20 | 7,21 и больше | 4,45 и меньше | 4,46-6,45 | 6,46 и больше |
| Бег 1500 м, мин,с | 9,00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51-9,59 | 10,00 и больше |
| Прыжок в длину, см | 300 и больше | 299-221 | 220 и меньше | 340 и больше | 329-261 | 260 и меньше |
| Прыжок в высоту, см | 105 и больше | 100-85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-90 | 85 и меньше |
| Метание мяча (150 г), м | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33-21 | 20 и меньше |

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **отлично** | **хорошо** | **удовлет.** | **отлично** | **хорошо** | **удовлет.** |
| Бег 30 м, с | 5,4 и меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и больше | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6,2 и больше |
| Челночный бег 3х10 м, с | 8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и меньше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 164 и больше | 163-125 | 124 и меньше | 179 | 178-135 | 134 и меньше |
| Прыжки через скакалку, кол-вл раз в 1 мин | 110 и больше | 109-91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища, кол-во раз 30 с | 16 и больше | 10-15 | 9 и меньше | 22 и больше | 12-21 | 11 и меньше |
| Сила кисти, кг | 18 и больше | 15-10 | 12 и меньше | 24 и больше | 21-12 | 16 и меньше |

**Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре**

**(5-6 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | I четверть | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | |
| сент  ябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Теоретические сведения | Каждый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Легкая атлетика | 22 | 1-12 |  |  |  |  |  |  |  | 91-100 |
| Гимнастика | 14 |  |  | 25-38 |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры | 50 |  | 13-24 |  | 39-45 |  |  | 62-76 | 77-91 | 92-102 |
| Лыжная подготовка | 16 |  |  |  |  | 46-54 | 55-61 |  |  |  |
| ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мониторинг | В процессе уроков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие двигательных качеств | Каждый урок | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнений.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

Оценка «2» выставляется. Если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности по**

**предмету физическая культура в 5-6 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | | **Основные виды учебной деятельности** | **Планируемые результаты** | | | **Материально техническая база,** |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Старты из различных исходных положений | Разучивание разминки в движении, проведение стартов из различных исходных положений и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки-дай руку» | | Знать правила стартов из различных исходных положений, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | **Коммуникативные:** обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять старты из различных исходных положений, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Секундомер, флажок |
| 2 |  |  | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные**: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Секундомер, флажок |
| 3 |  |  | Тестирование бега на 60 метров с высокого старта | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные**: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Секундомер, флажок |
| 4 |  |  | Челночный бег 3х10 метров | Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне» | | Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Секундомер, флажок |
| 5 |  |  | Метание мяча на дальность | Повторение беговой разминки с мешочками, изучение метание мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» | | Знать технику выполнения метания мяча на дальность с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять метание мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Мяч 150 г, рулетка |
| 6 |  |  | Метание мяча на дальность | Повторение беговой разминки с мешочками, изучение метание мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» | | Знать технику выполнения метания мяча на дальность с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять метание мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Мяч 150 г, рулетка |
| 7 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» | | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжковая яма, рулетка, флажок |
| 8 |  |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки» | | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные**: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжковая яма, рулетка, флажок |
| 9 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные**: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Рулетка |
| 10 |  |  | Бег на средние дистанции | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении, выполнение в подгруппах специальных беговых упражнений, бег на средние дистанции | | Знать как производится общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 метров | **Коммуникативные:** точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.  **Регулятивные:** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  **Познавательные:** уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями , проявлять культуру общения | Секундомер |
| 11 |  |  | Совершенствование техники бега. Контрольный бег 1000 м | Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м | | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м. | **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Регулятивные**: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | Секундомер, флажок |
| 12 |  |  | Развитие силовых качеств | Коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в парах, силовые упражнения с отягощениями, равномерный бег 10 минут | | Знать правила техники выполнения силовых упражнений | **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Регулятивные**: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | Секундомер |
| **Подвижные и спортивные игры (баскетбол) – 12 часов** | | | | | | | | | |
| 13 |  |  | Стойки и передвижения игрока | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Изучение техники стойки и передвижений в защитной стойки. | | Знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) знать терминологию игры | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.  **Регулятивные**: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Познавательные:** знать технику безопасности на занятиях спортивными играми, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | Баскетбольные мячи |
| 14 |  |  | Повороты и остановки | Изучение комплекса ОРУ с мячом, повторение в парах специальных беговых упражнений с мячом, бега с изменением направления и остановкой по зрительному и звуковому сигналу | | Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения ( перемещение в стойке, остановка, повороты) | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.  **Регулятивные**: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Познавательные:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, уметь передвигаться в стойке баскетболиста | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | Баскетбольные мячи |
| 15 |  |  | Броски и ловля мяча в парах | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки» | | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Баскетбольные мячи, свисток |
| 16 |  |  | Броски мяча в парах на точность | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков мяча в парах на точность, проведение подвижной игры «Защита стойки» | | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  **Познавательные:** бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Баскетбольные мячи, свисток |
| 17 |  |  | Броски и ловля мяча в парах | Повторение разминки с мячами в парах, разучивание бросков и ловля мяча в парах у стены, разучивание подвижной игры «Капитаны» | | Знать, какие варианты бросков мяча в стену существует и как ловить отскочивший | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  **Регулятивные:** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  **Познавательные:** бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Баскетбольные мячи, свисток |
| 18 |  |  | Подвижная игра «Осада города» | Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города» | | Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры "Осада города» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям , развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Баскетбольные мячи |
| 19 |  |  | Ведение мяча | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и подвижной игры «Штурм» | | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм» | **Коммуникативные:** обеспечить бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные**: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях | Баскетбольные мячи, стойки, свисток |
| 20 |  |  | Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения, подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | | Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук | **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Регулятивные:** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей и других людей.  **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач | Раскрывают внутреннюю позицию школьника | Баскетбольные мячи |
| 21 |  |  | Поворот на месте с мячом в руках. | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом. Учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | | Научатся: технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; взаимодействовать с партнерами в игре | **Коммуникативные**: используют речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные**: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Баскетбольные мячи |
| 22 |  |  | Основные приемы игры | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола | | Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола | **Коммуникативные:** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям.  **Познавательные:** уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола |  | Баскетбольные мячи |
| 23 |  |  | Игра в мини-баскетбол | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола | | Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола | **Коммуникативные:** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям.  **Познавательные:** уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола |  | Баскетбольные мячи |
| 24 |  |  | Тактика свободного нападения | Формирование у учащихся деятельностных способностей. Коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола | | Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола | **Коммуникативные:** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям.  **Познавательные:** уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола |  | Баскетбольные мячи |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** | | | | | | | | | |
| 25 |  |  | Кувырок вперед | Техника безопасности на уроках гимнастики, коллективное выполнение строевых упражнений. Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка» | | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  **Познавательные**: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Гимнастические маты |
| 26 |  |  | Кувырок назад | Повторение техники кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле» | | Знать технику выполнения кувырка назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные**: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Гимнастические маты |
| 27 |  |  | Стойка на голове и руках | Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на голове и руках, проведение подвижной игры «Парашютисты» | | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Гимнастические маты |
| 28 |  |  | Гимнастические упражнения | Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание | | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, как их выполнять, какие игровые упражнения на внимание бывают | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** выполнять гимнастические упражнения и игровые упражнения на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств | Гимнастические маты, магнитофон |
| 29 |  |  | Висы. Строевые упражнения | Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные**: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли | Гимнастические маты, стенка, магнитофон |
| 30 |  |  | Лазание по гимнастической стенке и висы | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношений к самому себе, как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  **Познавательные**: лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Гимнастические маты, магнитофон |
| 31 |  |  | Лазанье по канату в два и три приема | Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в два приема, повторение лазанья по канату в три приема, проведение подвижной игры «Будь осторожен» | | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, правила подвижной игры «Будь осторожен» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** залезать оп канату в два и три приема, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Канат, гимнастические маты |
| 32 |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастической бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч» | | Знать какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч» | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образу и заданному правилу.  **Познавательные**: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Гимнастическое бревно, маты |
| 33 |  |  | Строевые упражнения. Упражнения на бревне | Выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в парах, закрепление техники выполнения опорного прыжка, индивидуальная работа на гимнастическом бревне | | Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений на гимнастическом бревне | **Коммуникативные:** формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю.  **Регулятивные**: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.  **Познавательные:** уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения на гимнастическом бревне. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Гимнастическое бревно, маты |
| 34 |  |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» | Изучение техники выполнения наскока в упор присев и соскока прогнувшись, коллективное выполнения упражнений в равновесие и на растяжку | | Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии | **Коммуникативные:** уметь вести дискуссию, осуждать содержание и результаты совместной деятельности.  **Регулятивные:** формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а так же действия товарищей.  **Познавательные:** уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Гимнастический козел, маты |
| 35 |  |  | Опорный прыжок способом «ноги врозь» | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий. Коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок | | Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии | **Коммуникативные:** уметь вести дискуссию, осуждать содержание и результаты совместной деятельности.  **Регулятивные:** формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а так же действия товарищей.  **Познавательные:** уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. | Гимнастический козел, маты |
| 36 |  |  | Опорный прыжок через гимнастического козла | Прыжки через гимнастического козла различными способами (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед) | | Знать правила поведения и предупреждение травматизма в прыжках через гимнастического козла | **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Гимнастический козел, маты |
| 37 |  |  | Совершенствование прыжков через гимнастического козла | Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов, выполнять опорный прыжок через гимнастического козла различными способами, подвижная игра «Ловишка с мешочками» | | Знать правила безопасного преодоления гимнастической полосы препятствий, предупреждение травматизма при выполнении опорного прыжка через козла, знать правила подвижной игры «Ловишка с мешочками» | **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Регулятивные:** адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей и родителей.  **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, выполняют упражнения на развитие координационных качеств | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Гимнастический козел, маты |
| 38 |  |  | Упражнения на перекладине | Разминка с обручами, проведение упражнений на перекладине, разучивание подвижной игры «Перемена мест» | | Знать какие варианты вращения обруча существуют, учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине, правила подвижной игры «Перемена мест» | **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач | Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. Раскрывают внутреннею позицию школьника | Перекладине, гимнастические маты |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** | | | | | | | | | |
| 39 |  |  | Скользящий шаг | Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего шага. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки | | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию  **Познавательные:** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости | Лыжный инвентарь |
| 40 |  |  | Скользящий шаг. Поворот переступаием | Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего шага | | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию  **Познавательные:** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости | Лыжный инвентарь |
| 41 |  |  | Попеременный двухшажный ход | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком | | Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком | **Коммуникативные**: обеспечить бесконфликтную комфортную совместную работу.  **Регулятивные**: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Лыжный инвентарь |
| 42 |  |  | Попеременный одношажный ход | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне | | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные**: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным и одновременных двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Лыжный инвентарь |
| 43 |  |  | Одновременный бесшажный ход. | Самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода | | Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.  **Регулятивные:** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  **Познавательные:** уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Лыжный инвентарь |
| 44 |  |  | Одновременный двухшажный ход | Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного двухшажного хода, повторение техники обгона на лыжне | | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне | **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Лыжный инвентарь |
| 45 |  |  | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах | | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке | **Коммуникативные:** обеспечить бесконфликтную комфортную совместную работу.  **Регулятивные**: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправить ее по указанию взрослого.  **Познавательные**: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой», «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни | Лыжный инвентарь |
| 46 |  |  | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» | | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», торможение «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений. | Лыжный инвентарь |
| 47 |  |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой» | | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные**: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Лыжный инвентарь |
| 48 |  |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты» | | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Лыжный инвентарь, стойки |
| 49 |  |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Проведение прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободного катания | | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  **Регулятивные**: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Лыжный инвентарь |
| 50 |  |  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет» | | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений. | Лыжный инвентарь |
| 51 |  |  | Правила безопасного падения на лыжах | Изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин | | Знать технику выполнения торможения упором | **Коммуникативные:** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.  **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные**: знать и уметь выполнять технику торможения упором, преодолевать бугры и впадины | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений. | Лыжный инвентарь |
| 52 |  |  | Круговая эстафета | Изучение комплекса упражнений с лыжными палками, изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода, коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150 м. | | Знать правила проведения занятия по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет | **Коммуникативные:** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.  **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** знать и уметь выполнять технику поворота переступанием. Знать правила круговой эстафеты | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений. | Лыжный инвентарь |
| 53 |  |  | Преодоление бугров и впадин | Изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин | | Знать технику выполнения торможения упором | **Коммуникативные:** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.  **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные**: знать и уметь выполнять технику торможения упором, преодолевать бугры и впадины | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений. | Лыжный инвентарь |
| 54 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом» | | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений | Лыжный инвентарь, секундомер |
| **Спортивные игры – волейбол – 4 часа** | | | | | | | | | |
| 55 |  |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. | Техника безопасности на уроках волейбола. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение стойки игрока( перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед), групповое проведение эстафет с мячом | | Знать требования безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста | **Коммуникативные:** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями.  **Познавательные:** уметь выполнять специальные упражнения, стойки и перемещения игрока | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Волейбольные мячи, сетка |
| 56 |  |  | Повороты и остановки | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | | Знать технику выполнения поворотов и остановки, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные**: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  **Познавательные:** выполнять повороты и остановки, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Волейбольные мячи, сетка |
| 57 |  |  | Упражнения в парах с мячом | Изучение комплекса упражнений с набивными мячами, специальных беговых упражнений, коллективное повторение стойки игрока, перемещение в стойке, проведение групповых игровых упражнений | | Знать, как выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, знать правила игры в волейбол | **Коммуникативные:**  сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.  **Регулятивные**: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Познавательные:** уметь выполнять игровые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Волейбольные мячи, сетка |
| 58 |  |  | Прием и передача мяча | Повторение стойки игрока (повторение стойки приставным шагом боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение в парах игровых упражнений и эстафет | | Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | **Коммуникативные**: владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес уважение.  **Регулятивные:** уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.  **Познавательные:** уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. | Волейбольные мячи, сетка |
| **Легкая атлетика - 10** | | | | | | | | | |
| 59 |  |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки-дай руку» | | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | **Коммуникативные:** обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование бега на 30 м с всокго старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки – дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Секундомер, флажок |
| 60 |  |  | Челночный бег 3х10 метров | Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне» | | Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Секундомер, флажок |
| 61 |  |  | Тестирование бега на 60 метров с высокого старта | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные**: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Секундомер, флажок |
| 62 |  |  | Метание мяча на дальность | Повторение беговой разминки с мешочками, изучение метание мяча на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики» | | Знать технику выполнения метания мешочка на дальность с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять метание мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствовать другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Мешочек 150 г, рулетка |
| 63 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» | | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжковая яма, рулетка, флажок |
| 64 |  |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки» | | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки» | **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные**: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжковая яма, рулетка, флажок |
| 65 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные**: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Рулетка |
| 66 |  |  | Совершенствование техники бега. Контрольный бег 1000 м | Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м | | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м. | **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Регулятивные**: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | Секундомер |
| 67 |  |  | Прыжок в высоту с разбега | Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом (перешагивание», корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5-6 м в парах | | Знать правила выполнения прыжка в высоту с разбега | **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Регулятивные**: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | Стойки для прыжков в высоту, секундомер |
| 68 |  |  |  | Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом (перешагивание», корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5-6 м в парах | | Знать правила выполнения прыжка в высоту с разбега | **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Регулятивные**: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | Стойки для прыжков в высоту, секундомер |