

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Вышневолоцкого района

«Борисовская средняя общеобразовательная школа»

«Утверждаю»  
Директор МОБУ «Борисовская СОШ»  
Тараненко Е.Н.  
Приказ № 413-09 от 30.08. 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя Красновой И.В.

Физическая культура

5 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08. 2017г

2017 – 2018 уч.г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 классов разработана на основе:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).

Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.

Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ «Борисовской СОШ»

Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2011г. авторская программа «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010г.)

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

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

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

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет «Физическая культура» является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 105ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

### **4. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### ***Личностные результаты:***

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.
- знакомство с традициями и национальными играми.

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

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

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

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

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

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

**Мета предметные результаты:**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

**В области нравственной культуры:**

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты:**

**В области познавательной культуры:**- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

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

**В области эстетической культуры:**- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

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

## 5. Содержание учебного предмета

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

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

## **5 класс (105 часов)**

### **Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой (4 часа)**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

### **Физическое совершенствование:**

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

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

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, длинные кувырки вперед слитно, соединение элементов в акробатическую комбинацию. *Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

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

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

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

### ***Легкая атлетика (27 часов)***

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

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

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

*Прыжки:* в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут, гладкий бег 6 мин. на результат, эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

### ***Спортивные игры – баскетбол (24 часа)***

***Баскетбол (24 часа):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

***Волейбол (22 часа)*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Обще развивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки (18 часов)*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 2,5 км

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

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Уровень подготовки учащихся:*

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3

5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

**6. Тематическое планирование, с определением основных видов учебной деятельности**  
**Учебно-тематическое планирование**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	<b>В процессе уроков</b>
2	Легкая атлетика	27
3	Гимнастика с основами акробатики	14
4	Баскетбол	24
5	Волейбол	22
6	Лыжные гонки	18
<b>Количество уроков в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Количество учебных недель</b>		<b>35</b>
<b>Итого</b>		<b>105</b>

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

№ п.п	Наименование раздела программы	Тема урока (элементы содержания).	Характеристика видов деятельности учащихся Предметные результаты	УУД
1.	<b>1 четверть Легкая атлетика. 16 часов</b>	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Инструктаж по охране труда.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения - беседа. Игры с бегом. ОРУ используя игру *вороны и воробы.*	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе
	2.	2.Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	.Бег 2мин. ОРУ типа зарядки. Разучить технику высокого старта Стартовый разгон. Эстафеты, из различных исходных положений используя бег, прыжки, много скоки. Игра в «пионербол».	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: планирование путей достижения целей, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
	3.	3. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Бег 3мин. ОРУ типа зарядки. Зачет: бег 30 метров. Эстафеты, из различных исходных	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес

		Зачет бег 30 метров	положений используя бег, прыжки, многоскоки.	Регулятивные: планирование путей достижения целей, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
	4.	4.Совершенствование старта с опорой на руку. Высокий старт.	Бег 4мин. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники старта на одну руку Бег 60 метров с опорой на одну руку. Игры : пионербол- девочки, Футбол – мальчики.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: планирование путей достижения целей, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
	5.	5. Совершенствование старта с опорой на руку. Высокий старт.	Бег 5мин. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники старта на одну руку Бег 60 метров с опорой на одну руку. Игры : пионербол- девочки, Футбол – мальчики.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: планирование путей достижения целей, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
	6-7	6-7. Финальное усилие. Эстафеты. Бег 1000м.	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять, анализировать правильность выполнения эстафет.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: планирование путей достижения целей,

			Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения .	адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
	8.	8. Зачет: бег на 60м. Совершенствование скоростных способностей	Демонстрировать бег 60м с максимальной скоростью.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
	9-10	9-10. Развитие скоростной выносливости.	Демонстрировать беговые упражнения с максимальной скоростью. Бег сериями.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять расширенный поиск, сравнение, осуществлять логических операций Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	11.	11. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча (разучивание)	Уметь демонстрировать технику метания мяча.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать

				<p>трудности и препятствия на пути достижения цели</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе</p>
12.	12. Метание мяча. (закрепление)	Демонстрировать технику метания мяча. Описывать технику метания мяча..	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации</p> <p>Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе</p>	
13.	13.Зачет метание мяча на дальность.	Уметь применять дыхательную гимнастику. Демонстрировать технику метания мяча. Описывать технику метания мяча..	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации</p> <p>Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе</p>	
14.	14. Развитие силовых	Демонстрировать технику прыжка	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих	

		способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега (разучивание)	в длину с разбега.	технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
	15.	15. Прыжки в длину с разбега (совершенствование)	Демонстрировать технику прыжка с разбега на результат. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
	16.	16. Зачет прыжки в длину с места.	Демонстрировать технику прыжка . Анализировать правильность выполнения задания,	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество

				с учителем и сверстниками, работать в группе
	<b>Спортивные игры (баскетбол) 8 часов</b>  1.	17.Инструктаж по технике безопасности. Безопасность одежды и обуви. Правила гигиены Передвижение остановки прыжком	Описать передвижение, остановку прыжком.	Личностные: признание высокой ценности жизни, знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий Регулятивные: адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы Познавательные: осуществлять поиск информации, выбор эффективных способов решения задач Коммуникативные: адекватно использовать речь и речевые средства, отображать в речи содержание совершаемых действий
	2.	18.Передвижение остановка прыжком	Напомнить о технике безопасности на уроках по баскетболу. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком. Обучение передача 2 руками от груди и ловля с шагом, ведение мяча на месте и в движении бегом. Передвижение по залу в беге, по сигналу остановка	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять расширенный поиск, сравнение, осуществлять логических операций Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	3.	19. Передачи мяча в парах и тройках,	Уметь демонстрировать передачи мяча в тройках	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе

	4.	20. Ведение мяча правой и левой рукой	Совершенствовать передачи мяча в парах и тройках с последующей сменной мест .Учить ведению мяча правой и левой рукой Провести эстафеты с ведением мяча.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
	5.	21. Броски по кольцу одной рукой с места. Зачет передачи мяча в парах, тройках.	Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой Совершенствовать передачи мяча в парах и тройках с последующей сменной мест .Закрепление ведение мяча правой и левой рукой Провести эстафеты с ведением мяча. Зачет передачи мяча в тройках с последующей сменной мест	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
	6.	22. Зачет ведение мяча бегом правой и левой рукой. Броски мяча по кольцу после ведения (разучивание).	Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой Провести эстафеты с ведением мяча . Уметь демонстрировать технику ведения мяча правой, левой рукой	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и

				оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
7.	23.Броски мяча по кольцу после ведения (закрепление).	Уметь демонстрировать технику ведения мяча правой, левой рукой	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе	
8.	24. Совершенствование броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	Обучение броску мяча после ведения одной рукой , выполнить в парах, у стены, у баскетбольного кольца Игра в мини- баскетбол совершенствуя ведение мяча. 3*3	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе	
<b>2 четверть</b> <b>Волейбол</b> <b>10 часов</b> 1-2	25-26. Стойка игрока перемещение в стойке волейболиста. Игра.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Разучить стойку игрока волейболиста перемещения приставным шагом. Подвижная игра* снайперы* используя стойку	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции,	

			игрока	создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию.
3.	27. Разучивание передача мяча сверху двумя руками.	Упражнения с набивными мячами. Разучить передачу мяча сверху совершенствовать стойку игрока , перемещения , игра *снайперы*	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию	
4.	28. Закрепление передача мяча сверху двумя руками.	Упражнения с набивными мячами. Разучить передачу мяча сверху совершенствовать стойку игрока , перемещения , игра *снайперы*	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию	
5-6	29. Передача мяча сверху двумя. Разучивание прием мяча снизу. 30. Передача мяча сверху двумя. Прием мяча снизу.	Уметь демонстрировать прием мяча сверху двумя руками.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации	

				собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе
7.	31. Зачет передачи мяча сверху двумя руками.	Уметь демонстрировать передачи мяча сверху двумя руками.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе	
8.	32. Совершенствование прием мяча снизу. Учебная игра.	Демонстрировать технику приема мяча снизу двумя руками.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию.	
9.	33. Зачет прием мяча снизу двумя руками.	Демонстрировать технику приема мяча снизу двумя руками.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение	

				Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию.
10.	34. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	Выполнять передачи мяча через сетку. Знать правила игры в волейбол.		Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию. Уметь работать в группе.
<b>Гимнастика</b> <b>14 часов</b> 1.	35. Техника безопасности на уроке гимнастике	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Новый комплекс утренней зарядки. Акробатические упражнения , 1. упор присев и кувырок вперед в упор присев. 2.- упор присев и перекатом назад стойка на лопатках. 3.- из упора присев кувырок назад в упор присев. 4.- из и п лежа на спине *мост*. Поднимание туловища из и п лежа-30раз., поднимание туловища из и п лежа на животе, отжимание от пола.		Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе
2.	36. Акробатические упражнения. Строевая подготовка.	Повторить строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Беговая разминка 5 минут.		Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять расширенный поиск,

			<p>Новый комплекс утренней зарядки. Акробатические упражнения ,</p> <p>1. упор присев и кувырок вперед в упор присев.</p> <p>2.- упор присев и перекатом назад стойка на лопатках.</p> <p>3.- из упора присев кувырок назад в упор присев.</p> <p>4.- из и п лежа на спине *мост*.</p> <p>Поднимание туловища из и п лежа-30раз., прогибание туловища из и п лежа на животе, отжимание от пола.</p>	<p>сравнение, осуществлять логических операций</p> <p>Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию</p>
	3.	37. Кувырки вперед слитно. Строевая подготовка.	<p>Анализировать правильность выполнения, находить ошибки ,уметь демонстрировать технику кувырков вперед слитно.</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации</p> <p>Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе</p>
	4.	38. Зачет два кувырка вперед слитно.	<p>Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Обучение кувыркам вперед, слитно из упора присев.</p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке- ходьба на носках, в приседе, выпадами, поворот на</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации</p> <p>Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p>

			<p>носках кругом и соскок прогнувшись.</p> <p>Упражнения для развития гибкости : упражнения на гимнастических матах.</p> <p>Игра *снайперы*.</p>	<p>Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе.</p>
5.	39. Акробатическое соединение Упражнения в равновесии (обучение).	<p>Беговая разминка 4 минуты. ОРУ с палками.</p> <p>1.объяснение, показ.</p> <p>2. выполнение.</p> <p>3. лазанье лежа на скамейке.</p> <p>Упражнение в равновесии на скамейке.</p> <p>Совершенствование акробатического соединения.</p> <p>Упражнение в отжимании и подтягивании.</p> <p>Игры: «медведь и ягодники, «игра в мяч».</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, потребность в самовыражении и самореализации</p> <p>Регулятивные: прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе.</p>	
6.	40. Акробатическое соединение Упражнения в равновесии. (закрепление).	<p>Беговая разминка 4 минуты. ОРУ с палками. Лазание по канату в 3 приема,</p> <p>1.объяснение, показ.</p> <p>2. выполнение.</p> <p>3. лазанье лежа на скамейке.</p> <p>Упражнение в равновесии на скамейке.</p> <p>Совершенствование акробатического соединения.</p> <p>Упражнение в отжимании и подтягивании.</p> <p>Игры.</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе.</p>	

7.	41. Зачет акробатическое соединение. Совершенствование упражнений в лазании по канату.	Беговая разминка 4 минуты.. ОРУ типа зарядки. Зачет: акробатическое соединение. Лазание по канату или наклонной скамейке. Упражнение в подтягивании и отжимании, лежа на спине поднимание туловища руки за головой 30 раз, лежа на животе прогнуться руки за головой 30 раз, приседание на одной ноге держась за опору по10 приседаний, сидя упражнения на гибкость и растяжку.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
8.	42. Совершенствование упражнения в равновесии. Совершенствование упражнений в лазании.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на скамейке.. Совершенствование упражнения в лазании. Упражнение в подтягивании и отжимании, лежа на спине поднимание туловища руки за головой 30 раз, лежа на животе прогнуться руки за головой 30 раз, приседание на одной ноге держась за опору по10 приседаний, сидя упражнения на гибкость и растяжку. Эстафеты с баскетбольными мячами ведение змейкой , остановка, бросок в кольцо.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	43.Зачет лазание по канату.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ	Личностные: устойчивый познавательный интерес

9.	Упражнения в висах и упорах.	<p>типа зарядки. Зачет: лазание по канату. Упражнение в подтягивании и отжимании, лежа на спине поднимание туловища руки за головой 30 раз, лежа на животе прогнуться руки за головой 30 раз, приседание на одной ноге держась за опору по 10 приседаний, сидя упражнения на гибкость и растяжку. Игра в «снайперы» в 2 мяча.</p>	<p>Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию</p>
10.	44. Обучение опорному прыжку Упражнения в висах и упорах.	<p>Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, упоры на руках. Обучение опорному прыжку ноги врозь через *козла* в ширину высота 105-110 см. Упражнение в подтягивании и отжимании, лежа на спине поднимание туловища руки за головой 30 раз, лежа на животе прогнуться руки за головой 30 раз, приседание на одной ноге держась за опору по 10 приседаний, сидя упражнения на гибкость и растяжку.</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе.</p>
11.	45.Опорный прыжок (закрепление). Упражнения в висах и упорах.	<p>Уметь выполнять опорный прыжок.</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес</p>

				<p>Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе.</p>
	12.	46.Зачет подтягивание в висе. Совершенствование опорного прыжка.	<p>Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Зачет: из виса на перекладине подтягивание.</p>	<p>Личностные: устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий</p> <p>Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение</p> <p>Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию.</p>
	13.	47. Зачет опорный прыжок.	<p>Уметь демонстрировать опорный прыжок, объяснять технику прыжка.</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий</p>

				партнёра; работать в группе.
	14.	48.Зачет по гимнастике. Акробатическая композиция.	Уметь выполнять акробатические элементы, анализировать правильность выполнения, находить ошибки, демонстрировать	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	<b>3 четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b> <b>18 часов</b> 1-2	49. Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Теоретические знания. 50.Попеременный двухшажный ход – обучение.	Знать правила техники безопасности Правила поведения. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе
	3-4	51. Поворот переступанием. Закрепление попеременного двухшажного хода. 52.Совершенствование попеременного двухшажного хода. Поворот переступанием.	Описывать технику, анализировать правильность выполнения ,находить ошибки и способы их устранения.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить

				наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	5-6	53. Зачет попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход в прохождении дистанции. 54. Поворот переступанием. Одновременный двухшажный ход.	Описывать технику, анализировать правильность выполнения ,находить ошибки и способы их устранения.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	7-8	55-56. Использование изученных ходов в прохождении дистанции. Подъем на склон елочкой.	Описывать технику, анализировать правильность выполнения ,находить ошибки и способы их устранения.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	9-10	57. Подъем на склон елочкой Спуск со склона в средней стойке 58. Зачет поворот переступанием. Спуск со склона в средней стойке.	Описывать технику ,анализировать правильность выполнения ,находить ошибки и способы их устранения.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	11-12	59. Торможение и поворот плугом Техника лыжных ходов. Дистанция 2км.	Описывать технику торможения. ,анализировать правильность выполнения, находить ошибки и	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес

		60. Торможение и поворот плугом Техника лыжных ходов. Дистанция 2,5 км.	способы их устранения. Демонстрировать технику передвижения на лыжах Проходить дистанцию 2,5 км.	Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе
	13-14	61. Зачет подъем на склон елочкой. Дистанция 2,5 км. 62. Прохождение дистанции до 3 км.	Описывать технику ,анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Проходить дистанцию 2-3 км.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливать причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе
	15-16	63. Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. 64. Зачет прохождения дистанции 2 км. на время.	Описывать технику, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Проходить дистанцию 3км.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения,

				осуществлять контроль и коррекцию
	17-18	65. Зачет торможение и поворот плугом. 66. Эстафета на лыжах. Игры на внимание.	Описывать технику торможения, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать технику передвижения на лыжах	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> <b>12 часов</b> 1-2	67. Теоретические знания по баскетболу. Передачи мяча в движении 68. Передачи мяча в движении. Учебная игра.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.. Эстафеты, с баскетбольными мячами используя передачи и ведение мяча. Игры по выбору детей.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	3-4	69-70. Ведение передачи мяча в баскетболе.	Беговая разминка 5 минут. ОРУ типа зарядки. Передачи мяча со сменой мест, ведение мяча с броском в щит, ведение мяча, меняя направление и скорость. Игра в мини баскетбол. Упражнение в подтягивание и отжимание.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	5-6	71-72. Ведение мяча с броском в кольцо	Совершенствование ведения с броском мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол 4-4 Эстафеты баскетболистов	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции,

				создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	7-8	73-74. Бросок мяча одной рукой с места по кольцу	Совершенствование ведения с броском мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол 4-4 Эстафеты баскетболистов	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	9-10	75-76. Ведение мяча с изменением направления.	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра 5*5 эстафеты с баскетбольными мячами .	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	11-12	77-78. Совершенствование изученных элементов в игре.	Совершенствование ведения с броском мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол 4-4 Эстафеты баскетболистов	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	<b>4 четверть</b> <b>Баскетбол</b>	79. Совершенствование изученных элементов в игре.	Знать правила игры в баскетбол, демонстрировать передачи, броски	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль

	<b>4 часа 1</b>	Учебная игра по упрощенным правилам.	мяча в игре.	по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	2	80. Совершенствование изученных элементов в игре. Игра по упрощенным правилам.	Знать правила игры в баскетбол, демонстрировать передачи, броски мяча в игре.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
	3	81. Зачет ведение с броском в кольцо.	Демонстрировать бросок мяча в кольцо.	
	4	82. Зачет учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать командную игру.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе

<p><b>Волейбол</b> <b>12 часов</b> <b>1.</b></p>	<p>83. Нижняя прямая подача мяча – обучение.</p>	<p>С 2-3 метров от стены разучить нижнюю подачу мяча В парах совершенствовать передачу мяча сверху , прием мяча снизу. Игра пионербол с элементами волейбола</p>	<p>Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию</p>
<p>2.</p>	<p>84. Нижняя прямая подача мяча – закрепление. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>С 2-3 метров от стены закрепить нижнюю подачу мяча В парах совершенствовать передачу мяча сверху , прием мяча снизу. Игра пионербол с элементами волейбола</p>	<p>Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию</p>
<p>3.</p>	<p>85. Нижняя прямая подача мяча – совершенствование. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>С 2-3 метров от стены совершенствовать нижнюю подачу мяча В парах совершенствовать передачу мяча сверху , прием мяча снизу. Игра пионербол с элементами волейбола</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий</p>
<p>4.</p>	<p>86. Зачет нижняя подача мяч Учебная игра в пионербол с</p>	<p>Демонстрировать подачу мяча. Игра пионербол с элементами</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и</p>

		элементами волейбола.	волейбола	<p>других людей, устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий</p>
	5	87. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	Уметь играть в пионербол с элементами волейбола.	<p>Личностные: устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий</p> <p>Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение</p> <p>Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию</p>
	6	88. Совершенствование прием и передачи мяча снизу. Игра.	Комплекс ОРУ с набивными мячами Совершенствовать прием и передачи мяча снизу Подвижная игра в снайперы	<p>Личностные: устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий</p> <p>Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение</p> <p>Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию</p>
	7	89. Совершенствование прием и передачи мяча сверху. Игра.	Уметь демонстрировать прием передачи мяча сверху.	<p>Личностные: устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий</p>

				<p>Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение</p> <p>Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию</p>
8.	90.Зачет прием и передача мяча снизу, сверху двумя руками.	Уметь демонстрировать прием и передачи мяча снизу.		<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий</p>
9-10	91-92. Совершенствование передач мяча через сетку. Учебная игра.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Пионербол с элементами волейбола Демонстрировать технику передачи мяча.		<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий</p>
11-12	93-94. Совершенствование изученных элементов в игре.	Уметь играть в волейбол с элементами пионербола.		<p>Личностные: устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль</p>

				<p>по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий</p> <p>Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение</p> <p>Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию</p>
	<p><b>Легкая атлетика</b> <b>11 часов</b> <b>1.</b></p>	<p>95.Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».</p>	<p>. Знать: Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Описать технику выполнения прыжка. Демонстрировать технику прыжка</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе</p>
	<p>2.</p>	<p>96. Прыжки в высоту - закрепление. Поднимание туловища.</p>	<p>Описать технику выполнения прыжка. Демонстрировать технику прыжка</p>	<p>Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес</p> <p>Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром,</p>

				осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе
3.	97. Строевые упражнения. Прыжки в высоту - совершенствование. Ускорения. Высокий старт.	Описать технику выполнения прыжка. Демонстрировать технику прыжка		Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; работать в группе
4.	98. Зачет прыжки в высоту способом «перешагиванием». Совершенствование бег 30, 60 метров.	Демонстрировать бег 30м.		Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию
5.	99. Зачет бег 60м.	Демонстрировать бег 60м.		Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения,

				осуществлять контроль и коррекцию
6.	100. Техника метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Зачет бег 30 метров.	Бег до 4мин. ОРУ - типа зарядки. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию	
7-8	101-102. Техника метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	Бег до 4мин. ОРУ - типа зарядки. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию	
9	103. Развитие выносливости. Зачет прыжки в длину с разбега	Бег в переменном темпе 5 минут с 3-ускорениями по 60 метров . Подвижная игра Охотники и утки Демонстрировать прыжок в длину с разбега на результат.	Личностные: устойчивый познавательный интерес Регулятивные: осуществлять констатирующий контроль по результату и способу действий, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий Познавательные : осуществлять логические операции, создавать и преобразовывать модели, проводить наблюдение Коммуникативные: аргументировать свою точку зрения, осуществлять контроль и коррекцию	
10	104. Зачет метание мяча. Кроссовая подготовка.	Демонстрировать технику метания мяча на дальность.	Личностные: знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, признание ценности здоровья, своего и других людей, устойчивый познавательный интерес Регулятивные: целеполагание, планирование путей достижения целей, умение контролировать своё время,	

				<p>адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий.</p> <p>Познавательные: объяснять явления, процессы, связи и отношения, устанавливая причинно- следственные связи</p> <p>Коммуникативные: стремиться к сотрудничеству, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, осуществлять контроль, коррекцию.</p>
	11	105 .Зачет бег 1000м.	Демонстрировать бег 1000м на результат.	

### 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-6 штук, мячи малые для метания в цель 6 штук , сектор для метания мяча , сектор для прыжков в длину с разбега , стойки , планка для прыжков в высоту , секундомер , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи.1 кг. -3 штук 3 кг-3 штуки , мячи, баскетбольные -20 штук , мячи волейбольные -20 штук , маты гимнастические25 штук, ак, перекладина гимнастическая ,конь гимнастический , козел гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 34 пары, место для хранения инвентаря , скакалки-20 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 6 пар, канат для лазания - 2 штуки , аптечка для оказания первой помощи .

1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

2. Печатные пособия:

Таблицы, карточки

3. Технические средства обучения:

Компьютер

4. Цифровые образовательные ресурсы: информационно-справочные материалы ориентированные на различные формы игровой, урочной, познавательной деятельности, в т.ч. исследовательскую работу, проектную.

ФОТО

ВИДЕО

#### Литература для учителя

- Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.

- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ  
Москва, Радио–связь, 2006 г.  
Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

## 8. Планируемые результаты

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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