**Филиал МАОУ Петелинская СОШ**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1, тел/факс: 96-493**

**zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА На заседании методического советаПротокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_гПредседатель МС школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_   | ПРИНЯТА на педагогическом совете Протокол № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г  | УТВЕРЖДЕНА Приказомот «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 6а класса**

Учитель: Юдин Александр Павлович

Дата разработки 2016 год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. ФГОС:
* 5 - 6 классы: Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
1. Примерной программы основного общего образования по физической культуре

«Стандарты второго поколения». Примерные программы по учебным предметам.

Физическая культура 5-9 классы. Москва. «Просвещение». 2011год.

1. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. : Просвещение, 2012).
2. Учебного плана Филиала МАОУ Петелинская СОШ «Заводопетровская средняя общеобразовательная школа» на 2016-2017 учебный год, утвержденный приказом №48-од от 30.05.2016 г.
3. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253.

**Главная цель рабочей программы** - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач:**

 - укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путём воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена 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), региональными климатическими условиями;

• 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 известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

На уроках физической культуры 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, элементы ЗОЖ). 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.

Учащиеся 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.

Большое значение придаю решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учащиеся овладевают организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, что содействует формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В программном материале по основам знаний по физической культуре проводится освоение, конкретных технических навыков и умений с использованием инновационных методик и технологий, видео уроков по здоровьесберегающей технологии (закаливание, гимнастика, массаж).

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесс обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения.

 В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учащиеся приобретают привычку к выполнению заданий на технику или тактику, прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно).

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

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре проводятся преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося соответствует погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке связываю с воспитанием ценностной ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 В учебном плане на предмет физической культуры **в 6а классе**  выделяется  **2 учебных часа в неделю, 68 часа в год.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3 | Спортивные игры | 18 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 5 | Лыжные гонки | 16 |
|  | итого | 68 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Iчетверть  | IIчетверть  | IIIчетверть  | IVчетверть |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 9 |  |  | 11 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 14 |  |  |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 16 |  |
| 5 | Спортивные игры | 8 | 2 | 4 | 4 |
|  | Итого  | 17 |  | 20 |  |
|  |  |  | 16 |  | 15 |

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРДМЕТА, КУРСА**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

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

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

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

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

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

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

• умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

• умение формулировать, агрументировать и отстаивать свое мнение;

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

 Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

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

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

***В области нравственной культуры:***

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

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

***В области трудовой культуры:***

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

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

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

***В области эстетической культуры:***

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

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

• восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

**Предметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

***В области познавательной культуры:***

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

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

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

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***

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

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

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

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 **Знания о физической культуре**

***История физической культуры.***  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***  Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** . оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуаьные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

 Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

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

***Спортивные игры***

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

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

***Прикладно – ориентированная подготовка***. Прикладно – ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности***. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

1. **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата проведения** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные )** |
| **Предметные** | **метапредметные** | **Личностные УУД** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика**  |
| 1 | Обучение технике высокого старта. | 02.09 |  | Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Изучают историю легкой атлетики.Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее  реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач;  определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться  за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 2 | Закрепление техники бега по дистанции. | 08.09 |  | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** *планирование* выбирать действия в соответствии  с поставленной  задачей и условиями  ее реализации. **П:** *обще учебные* –самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  задач. | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 3 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 09.09 |  | Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс и результат  деятельности. **К:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное  мнение и позицию | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 4 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 15.09 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** *контроль и самоконтроль*– отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач. **К:** *планирование учебного* *сотрудничества*  –задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 5 | Обучение технике метания мяча. | 16.09 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдают правила безопасности. | **Р:** *планирование* – определять  общую цель и пути  ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** *общеучебные* выбирать наиболее эффективные способы решения  задач; Контролировать и оценивать  процесс в результате своей  деятельности. **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |
| 6 | Закрепление техники разбега в метании. | 22.09 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 23.09 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** *обще учебные* ориентироваться  в разнообразии способов решения  задач. **К:***инициативное сотрудничество* –формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 8 | Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции. | 29.09 |  | Бег 1000 м . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *планирование* –выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов |
| 9 | Сдача контрольного норматива. | 30.09 |  | Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру  как занятияфизическими упражнениями,подвижными и спортивными играми.**К:** *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться запомощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходыиз спорныхситуаций |
| **Спортивные игры**  |
| 10 | Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. | 06.10 |  | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать  учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь  для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**П:** *общеучебные* -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность вовзаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*–уважительное отношение к чужому мнению.*Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 11 | Закрепление технике передачи мяча двумя руками от груди. | 07.10 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действиив материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения идополнения.**П:** *общеучебные* – ставить иформулировать проблемы.**К:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность;  использовать речь для регуляции  своего действия | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |
| 12 | Закрепление технике ведения мяча. | 13.10 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и егорезультат; *коррекция* вносить  дополнения и изменения в выполнение упражнений.**П:** *общеучебные* –осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать,выделять и использовать в действиях.**К:** *взаимодействие* – вести  устный  диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.*Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 13 | Совершенствование техники ведения мяча. | 14.10 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Ре:** *целеполагание*формулировать учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.**П:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить,формулировать и решать проблемы.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы; *управление  коммуникацией* –координировать и приниматьразличные позиции во  взаимодействии | *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |
| 14 | Совершенствование техники ведения мяча. | 20.10 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач.**К:** *инициативное сотрудничество* –ставить вопросы, обращатьсяза помощью | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 15 | Обучение технике броска мяча. | 21.10 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.**П:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.**К:** *управление коммуникацией* –осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 16 | Совершенствование техники броска мяча. | 27.10 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *осуществление учебных**действий* – использовать речь для регуляции своего действия.**П:** *общеучебные* – применять правилаи пользоваться инструкциями .**К:***управление коммуникацией* – координировать и приниматьразличные позиции во взаимодействии | *Самоопределение* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 17 | Обучение тактики свободного нападения. | 28.10 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | **Р:** *планирование* выполнять действия в соответствии споставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *знаково-символические* – использовать знаково-символическиесредства, в том числе моделии схемы, для решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать запомощью, слушать собеседника | *Смыслообразование*– самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов |
| 18 | Совершенствование тактики свободного нападения. | 10.11 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*применять установленные  правила в планировании способа  решения.**П:** *общеучебные* ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.**К:** *планированиеучебного сотрудничества*– слушать собеседника, задаватьвопросы; использовать речь | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 19 | Обучение техники позиционного нападения. | 11.11 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при решении задач.**П:** *общеучебные* - узнавать, называть и определять объекты и явленияокружающей действительности в соответствии с содержаниемучебных предметов.**К:** *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | *Нравственно-этическаяориентация –*уважительноеотношение кчужому мнению |
| **Гимнастика** |
| 20 | Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | 17.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.**П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме.**К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |
| 21 | Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей. | 18.11 |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контрольпо результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулироватьи решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 2223 | Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей. | 24.1125.11 |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные  правила в контроле способа  решения.**П:** *общеучебные* –ставить  и формулировать проблемы.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* –договариватьсяо распределении функций | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 2425 | Обучение технике акробатики. | 01.1202.12 |  | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения  на основе его оценки и учета  сделанных ошибок.**П:** *общеучебные* –ориентироватьсяв разнообразии способов  решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающейдействительностив соответствиис содержанием учебного предмета.**К:** *взаимодействие* формулировать собственное мнениеи позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка наоснове критериевуспешной учебнойдеятельности |
| 26 | Закрепление технике акробатики. | 08.12 |  | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *планирование* –составлять план и последовательность действий.**П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию изразличных источников.**К:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию |
| 27 | Совершенствование техники акробатики. | 09.12 |  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *оценка* –устанавливатьсоответствие полученногорезультата поставленнойцели.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной  и письменной форме.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование*– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им. |
| 28 | Совершенствование техники акробатики. | 15.12 |  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.**П:** *общеучебные* –осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной форме.**К:** *планирование учебного сотрудничества* –определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 29 | Совершенствование техники акробатики. | 16.12 |  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Р:** *оценка* – устанавливатьсоответствие полученного результата поставленной цели.**П:** *общеучебные* –узнавать,называть и определять объектыи явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулироватьсобственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе |
| 3031 | Развитие гибкости | 22.1223.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | **Р:** *коррекция –*адекватновоспринимать предложения учителей, родителей и другихлюдей по исправлению ошибок.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулироватьпознавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**К:** *инициативное сотрудничество* -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 32 | Развитие силовых способностей | 29.12 |  | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | **Р:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей  и других людей поисправлению допущенныхошибок.**П:** *общеучебные* -самостоятельно  создавать алгоритмы деятельностипри решении проблем различного характера.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование*– адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 33 | Развитие координационных способностей | 30.12 |  | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь прыгать на скакалке. Выполнять эстафеты | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые измененияв действие  последнегозавершения на основеоценки учета сделанныхошибок; *оценка* –устанавливать соответствиеполученного результатапоставленной цели.**П:** *общеучебные* –использоватьобщие приемы решения задач.**К:** *управление коммуникацией* – координировать  и приниматьразличные позиции во взаимодействии, контролировать  и оценивать процесси результат  действия | *Нравственно-этическаяориентация –*навыкисотрудничества вразных ситуациях,умение несоздаватьконфликтов инаходить выходы изспорных ситуаций |
| **Лыжная подготовка**  |
| 3435 | Закрепление технике попеременного двухшажного хода. |  |  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных  характеристик.**П:** *информационные* –анализ информации.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы,  необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 3637 | Закрепление технике одновременного двухшажного хода. |  |  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа решений**П:** *общеучебные*  осуществлятьрефлексию способов и условий  действий; контролировать  и оценивать  процесс и результат деятельности.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 3839 | Закрепление технике одновременного бесшажного хода. |  |  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат  действия; использовать установленные правилав контроле способа решения.**П:** *общеучебные* –выбирать  наиболее  эффективные способырешения  задач;узнавать, называть и  определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.**К:** *взаимодействие* – формулироватьсобственное мнение; слушатьсобеседника, задавать вопросы,обращаться за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизни |
| 4041 | Закрепление технике одновременного одношажного хода. |  |  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.**П:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель.**К:** *взаимодействие* -вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственноемнение | *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 4243 | Закрепление технике спуску со склона, подъему «елочкой». |  |  | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строитьрассуждение, обобщать.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за  помощью; использоватьречь для выполнения своего действия | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 4445 | Закрепление технике торможения «плугом». |  |  | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *целеполагание*–формировать и удерживать учебную задачу;*прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний,его временных характеристик.**П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения задач.**К:** *взаимодействие* – формулировать свои затруднения;ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга |
| 46 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | **Р:** *целеполагание*–формироватьи удерживать учебную задачу;*прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний,его временных характеристик.**П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения задач.**К:** *взаимодействие* – формулировать свои  затруднения; ставить вопросы,  вести устный диалог | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга |
| 47 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа  решений.**П:** *общеучебные* –осуществлять рефлексию  способов и условийдействий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 48 | Прохождение дис­танции изученны­ми лыжными хо­дами |  |  | Прохождение дистанции одновре­менным, попеременным, ходами до 3 км. Без учёта времени | *Уметь:* Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем | **Р:** *целеполагание*–формироватьи удерживать учебную задачу;*прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний,его временных характеристик.**П:** *общеучебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения задач.**К:** *взаимодействие* – формулировать свои  затруднения; ставить вопросы,  вести устный диалог | *Самоопределение* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга |
| 49 | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | **Р:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа решений.**П:** *общеучебные* осуществлятьрефлексию способов и условийдействий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* – определять цели и пути достижения;  задавать вопросы и строить  монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| **Спортивные игры**  |
| 50 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *планирование* –составлятьплан и последовательность действий.**П:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных  источников.**К:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию |
| 51 | Закрепление технике передачи мяча двумя руками сверху. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *оценка* –устанавливать соответствие полученного  результата поставленнойцели.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять  и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно  строить сообщения в устной  и письменной форме.**К:** *планирование учебное  сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование*– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им. |
| 52 | Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *оценка* –устанавливатьсоответствие полученного  результата поставленной цели.**П:** *общеучебные* –узнавать,называть и определять объектыи явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных  предметов.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе |
| 53 | Обучение технике нижней подачи мяча. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при  решении задачи.**П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные*– ставить и формулировать  проблемы.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 | Закрепление технике нападающего удара. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и  изменения в план действий.**П:** *общеучебные* –осознанно ипроизвольно строить сообщения в устной форме.**К:** *планирование учебного**сотрудничества* –определять общуюцель и пути ее достижения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 55 | Совершенствование технике нападающего удара. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *оценка* –устанавливатьсоответствие полученного  результата поставленной цели.**П:** *общеучебные*  - узнавать,  называть и определять объекты и явления окружающей действительностив соответствии с содержанием  учебных предметов.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение* – внутренняяпозиция ученика наосновеположительногоотношения к школе |
| 56 | Совершенствование тактики игры. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *контроль* –контролировать иоценивать процесс и результат  деятельности; *коррекция –*устанавливать соответствие полученного результатапоставленной цели.**П:** *общеучебные* уметь применять полученные знания в  различных вариантах.**К:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью  и  задавать вопросы | *Нравственно-этическая ориентация –*этические потребности, ценности, чувства |
| 57 | Совершенствование тактики игры. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения  учителей и товарищей,родителей и других людей по исправлению допущенных  ошибок.**П:** *общеучебные* -самостоятельно  создаватьалгоритмы деятельности прирешении проблем различного  характера.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника,задавать вопросы, строить  монологическое высказывание | *Смыслообразование*– адаптированная мотивация учебной деятельности |
| **Легкая атлетика**  |
| 58 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. |  |  | Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и  его результат с заданным эталоном с целью  обнаружения отклонений и отличий от  эталона.**П:** *информационные* –искать и выделять необходимую информацию изразличных источников в разных формах.**К:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 59 | Обучение технике низкого старта. |  |  | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств. | Соблюдают правила безопасности. | **Р:** *саморегуляция* –стабилизировать эмоциональное состояние  для решения различных  задач.**П:** *общеучебные* –самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем  или ситуаций  различного  характера.**К:** *взаимодействие* – формировать собственноемнение и позицию;  координировать и приниматьразличные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 60 | Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию |  |  | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** *осуществление учебных  действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции  своего действия.**П:** *общеучебные* –контролировать и оцениватьпроцесс и результат деятельности.**К:** *взаимодействие* –строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы;  формулировать собственное  мнение | *Смыслообразование*– мотивацияучебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 61 | Сдача контрольного норматива. |  |  | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | **Р:***прогнозирование* предвидеть уровень усвоения знании, его временных характеристик.**П:** *информационные* –анализ информации.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы,  необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 62 | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | **Р:** *планирование* –применятьустановленные правила  в планировании способа  решений.**П:** *общеучебные* –осуществлятьрефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути  достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределение* –самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 63 | Закрепление технике прыжка в длину способом «согнув ноги». |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат  действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.**П:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием  учебных предметов.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться  за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизни |
| 64 | Совершенствование техники бега по дистанции. |  |  | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.**Пе:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель.**К:** *взаимодействие* -вести устный разговор,задавать вопросы;  формулировать собственное мнение | *Смыслообразование*– мотивацияучебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 65 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | **Р:** *коррекция*– вносить коррективы в выполнение   правильных действийупражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.**П:** *общеучебные* –ставить иформулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое  высказывание, вести устный  диалог | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 66 | Обучение технике метания мяча. |  |  | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.**П:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение,  обобщать.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться  за помощью; использовать речь  для выполнения своего  действия | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся  мире |
| 67 | Закрепление технике метания мяча. |  |  | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки | **Р:** *прогнозирование* –предвидеть возможности полученияконкретного результата при решениизадач.**П:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать  модели и схемы для решения задач; *логические* –устанавливатьпричинно-следственные связи.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать  собственное мнение | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 68 | Эстафеты. |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь бегать гандикап и эстафеты | **Р:** *целеполагание*–ставитьновые задачи в сотрудничестве с учителем.**П:** *информационные* –искать и выделятьнеобходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.**К:** *взаимодействие* – слушать собеседника,задавать вопросы, строить  для партнера понятные рассуждения | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |