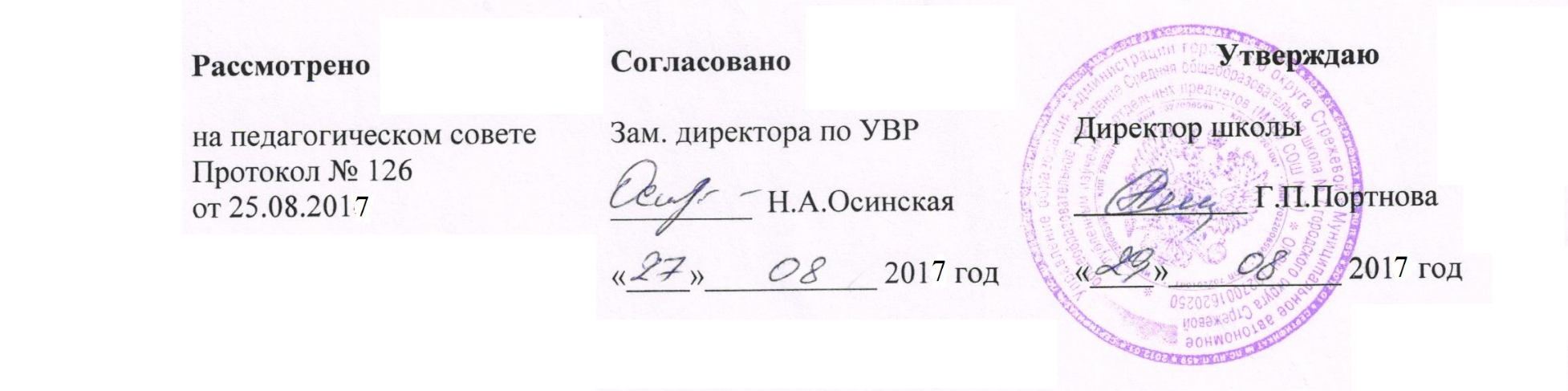
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 7 городского округа Стрежевой

с углубленным изучением отдельных предметов»



**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5 – 7 класс**

Срок реализации 2017-2022 годы

Программу составила:

учитель физической культуры

Валитов А.Р., Федоренко А.А., Янтурин Р

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» , утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивные мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады,) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятий физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательны занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Целью физического воспитания** в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

1. Развитие двигательной активности обучающихся,

2.Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,

3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма,

4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,

5. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,

6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,

7.Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,

8.Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы -2016-2017 учебный год

Курс «Физическая культура» изучается в 5 – 7 классах 2 часа в неделю – 204 ч. Согласно учебного плана на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. Третий час на преподавание учебного предмета физическая культура был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе - требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования – Просвещение, 2011; - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; - Законе РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1(ред. От 01.12.2007) ; - Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.) Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

примерной программе основного общего образования

приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889 о «О введении 3 час по физической культуре в общеобразовательных учреждениях»

Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06.2012 г. №19-166

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Универсальные результаты**

**Учащиеся научатся**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

**Личностные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;

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

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения - бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих;

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека; - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения; - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;

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

– организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона

- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

Гимнастика с основами акробатики

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно Кувырок вперёд с трёх шагов разбега Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя Акробатические комбинации из 4-5 элементов Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот Лазанье по канату в три приёма Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа

Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа

Опорный прыжок через козла ноги врозь

Опорный прыжок через козла согнув ноги

**Учащиеся научатся:**

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно - выполнять кувырок назад и вперёд слитно - выполнять кувырки вперёд с разбега - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев - выполнять мост из положения лёжа и стоя - выполнять упражнения на брусьях

- выполнять комбинации упражнений на кольцах

- выполнять комбинации упражнений на перекладине

- лазать по канату

- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

**Учащиеся получат возможность научиться :**

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;

- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;

- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа;

- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов;

- выполнять лазанье по шесту;

- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;

- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций;

- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях;

- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине;

- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине;

- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине;

**Лёгкая атлетика**

Бег 30 метров с высокого старта

Низкий старт и стартовый разгон

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3\*10 метров и 5\*10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (140 г) на дальность

Метание малого мяча (140 г) с места

Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

Тестирование бега 60 метров с низкого старта

Тестирование челночного бега 3\*10 метров

Тестирование прыжка в длину с места

Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание

Тестирование метания малого мяча в цель

Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега

Тестирование бега 1000 метров

Бег по полосе препятствий

**Учащиеся научатся:**

пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)

- выполнять челночный бег

- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель

- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега

- выполнять прыжок в длину с места

- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание

- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)

- выполнять специальные беговые упражнения

- пробегать кросс до 2000 метров

**Учащиеся получат возможность научиться**

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях

- описывать технику беговых упражнений

- описывать технику бега на различные дистанции

- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений

-контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений

- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

описывать технику прыжковых упражнений

- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений

- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений

- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега

- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча

- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча

- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

**Лыжные гонки**

Попеременный двухшажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход на лыжах

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах

Одновременный бесшажный ход

Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)

Перешагивание на лыжах небольших препятствий

Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах

Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой

Подъём на склон скользящим шагом

Спуски в основной стойке с пологого склона

Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны

Торможение плугом со склонов различной крутизны

Торможение упором с пологого склона

Поворот упором

Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков

Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

Лыжная гонка на 1 км, 2 км

**Учащиеся научатся:**

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом

- выполнять повороты переступанием на месте в движении

- выполнять поворот упором при спуске со склона

- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов

- подниматься на склон ёлочкой, полуёдочкой

- спускаться со склона в основной и низкой стойке

- тормозить при спуске со склона плугом и упором

- преодолевать трамплины при прохождении спусков

- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов

- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов

- правилам соревнований по лыжным гонкам

- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)

- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений

- описывать технику прохождения спусков со склона

- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках

- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны

- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции

- описывать технику поворотов при прохождении спусков

- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны

- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков

- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов

- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой

- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

**Спортивные игры**

Баскетбол

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.

Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения

Ловля и передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча одной рукой снизу

Передача мяча с отскоком от пола

Передача мяча при встречном движении

Передача мяча одной рукой сбоку

Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения

Бросок мяча одной от головы из опорного положения

Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения

Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

Бросок мяча после ведения

Вырывание и выбивание мяча

Стойка и перемещения игрока в защите и нападении

Повороты с мячом на месте

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

**Учащиеся научатся:**

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой

- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения

- выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками

- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу

- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

- выполнять передачу мяча при встречном движении

выполнять передачу мяча одной рукой сбоку

- совершать бросок мяча двумя руками от груди

- совершать бросок мяча одной рукой от плеча

- совершать бросок мяча одной рукой от головы

совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

- совершать бросок мяча после ведения

- вырывать и выбивать мяч у игрока противника

- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

Учащиеся получат возможность научиться:

- играть по правилам баскетбола

- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками

- описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча

- описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку

- описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

- описывать технику выполнения броска двумя руками от груди

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди

- описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

- описывать технику выполнения броска мяча после ведения

- описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения

- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками

- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов

- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий

- моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций

- выполнять правила игры и уважительно относится к сопернику

- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч

- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

**Волейбол**

Стойка и перемещение игрока

Передача мяча сверху двумя руками

Приём мяча снизу двумя руками

Приём - передача мяча сверху двумя руками

Приём - передача мяча снизу двумя руками

Приём мяча одной рукой снизу

Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача

Планирующая подача

Верхняя боковая подача

Передача мяча сверху двумя руками назад

Учебная двухсторонняя игра в волейбол

**Учащиеся научатся:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры

- выполнять передачу мяча сверху двумя руками

- выполнять приём мяча снизу двумя руками

- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками

- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками

- выполнять приём мяча снизу одной рукой

- выполнять нижнюю прямую подачу

- выполнять верхнюю прямую подачу

- выполнять верхнюю боковую подачу

- выполнять планирующую подачу

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху

- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками

- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками

- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками

- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками

- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками

- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками

- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками

- описывать технику нижней прямой подачи

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи

- описывать технику верхней прямой подачи

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи

- описывать технику верней боковой подачи

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи

- описывать технику планирующей подачи

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи

- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов

- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч

- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий

- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры

- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику

- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения

- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе

- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха

- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий | |  | Мальчики | | | Девочки | | | | Бег 30 метров с высокого старта | 5.4 | 5.5 - 6.2 | 6.3 | 6.2 | 5.4-6.1 | 6.2 | |  |  |  |  |  |  |  | | Челночный бег 3х10 | 8.2 | 8.3-8.5 | 8.6 | 8.6 | 8.7-9.0 | 9.1 | | Прыжки в длину с места (см) | 179 | 178-135 | 134 | 164 | 123-163 | 124 | | Прыжки через скакалку за 1 мин | 90 | 89-71 | 70 | 110 | 109-91 | 90 | | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 22 | 12-21 | 11 | 16 | 10-15 | 9 | | Наклон вперёд (см.) | 7 | 4-6 | 3 | 11 | 7-10 | 6 | | Подтягивание(девочки из положения лёжа) | 8 | 7-4 | 3 | 14 | 13-6 | 5 | | Бег 1000 м. | 4.45 | 4.46-6.45 | 6.46 | 5.20 | 5.21-7.20 | 7.21 | | Бег на лыжах | 6.30 | 6.31-7.39 | 7.40 | 7.00 | 7.01-8.00 | 8.01 | | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 19 | 10 | 7 | 16 | 8 | 4 | | Приседание | 120 | 100 | 80 | 110 | 90 | 60 | | Метание мяча | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 | | Прыжки в длину с разбега | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 | | Прыжки в высоту с разбега  Бег 500 м | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 | |

**Нормативный показатель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|  |  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме.

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

**«3»** - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

**«2»** - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов. При проверке выполнения Д.З не показав упражнение. Нарушение правил техники безопасности.

«**1**» - учащийся не готов к уроку физкультуры (в случае если нет освобождения, без спортивной формы и обуви учащийся не допускается к выполнению заданий на уроке).

**Контрольные нормативы для учащихся 7 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | **Мальчики** | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 метров(сек) | 5,1 | 5,3 | 5,8 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 60 метров (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Бег, кросс 1500 метров (мин) | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 4.30 | 4.50 | 5.00 | 4.40 | 5.00 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 170 | 180 | 165 | 150 |
| Метание мяча на дальность | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 | 17 | 14 | 9 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | 95 | 80 | 70 | 110 | 100 | 90 |
| Отжимание от пола | 20 | 15 | 12 | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30с) | 23 | 20 | 15 | 21 | 16 | 13 |
| Прыжки в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,3 | 8,6 | 9,3 | 8,8 | 9,1 | 10.0 |
| Лыжные гонки 1 км (мин) | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 6.15 | 6.45 | 7.30 |

**Методика оценки по физической культуре**

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

**Оценка физкультурных знаний**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

**Оценка техники владения двигательными действиями ( умениями, навыками )**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

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

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

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

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | | **Тема урока** | **Неделя** | **Тип урока** | **Кол-во** | **Решаемая**  **проблема** | **Планируемые результаты** | **Предметные знания** | **Вид контроля** |
| **Универсальные учебные действия** |
| ***Легкая атлетика – 10 часов*** | | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ на уроках лег-кой атлетики и спортивных игр. Высокий старт до 10–15 м, | **1 неделя** | Изучение  нового  материала | 1 | Освоение техники высокого старта | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,  ***Регулятивные:***планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью  30 м с высокого старта | Текущий |
| 2 | | бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета,. | **1 неделя** | Совершенствование изученного материала | 1 | Освоить специальные беговые  упражнения | ***Познавательные***:  формулировать и удерживать учебную задачу. ***Регулятивные:***  использовать общие приемы решения поставленных задач  ***Коммуникативные:*** *сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; ***Личностные:***формулировать собственное мнение | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью  30 м с низкого старта | Бег  на 30 м:  д.: 5,1; 6,3; 6,4;  м.: 5,0; 6,1; 6,3 |
| 3 | | Низкий старт. бег с ускорением (на 40–50 м),. Круговая эстафета | **2**  **неделя** | Комплексный | 1 | Обучение технике низкого старта.  Повторение техники бега на короткие дистанции. | ***Познавательные***:  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  ***Коммуникативные:***ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач  ***Личностные:***формулировать собственное мнение | ***Уметь:***  бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |
| 4 | | Высокий старт – бег до 30м.  Низкий старт бег до 10–15 м. | **2**  **неделя** | Комплексный | 1 | Повторение техники низкого старта.  Закрепление техники бега на короткие дистанции. | ***Познавательные***:  формулировать и удерживать учебную задачу. ***Регулятивные***  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  ***Коммуникативные:*** *сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию  ***Личностные:***формулировать собственное мнение | ***Уметь:***  бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Челночный бег  3х10 м:  М: 9,7; 9,3; 8,5.  Д: 10,0; 9,7; 8,9. |
| 5 | | Бег на 60 м на результат.игра «Разведчики и часовые» | **3**  **неделя** | Учетный | 1 | Закрепление техники низкого старта.  Совершенствование  техники бега на короткие дистанции. | **Познавательные:**  Формулировать и удерживать учебную задачу. ***Регулятивные:***  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  ***Коммуникативные:***сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – ***Личностные:***формулировать собственное мнение и позицию | Уметь:  бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бег на  60 м:  Д.: 10,4; 10,8; 11,4;  М.: 10,0; 10,6; 11,2 |
| 6 | | Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча | **3**  **неделя** | Изучение нового материала | 1 | Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега, и метания  Метание малого мяча в горизонтальную цель игра «Попади в мяч». | **Познавательные:** ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. ***Регулятивные:***– контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  ***Коммуникативные:*** *учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:***формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:***  прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель | Набивной мяч (см):  М: 300, 400, 450;  Д: 250, 350, 450 |
| 7 | | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель | **4**  **неделя** | Совершенствование изученного материала | 1 | Повторение техники прыжка и техники метания. | **Познавательные:** ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. ***Регулятивные:***– контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. ***Коммуникативные:***  *учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:***формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель | Прыжок с места: М.: 195; 160; 140  Д.: 185; 150; 130 |
| 8 | | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель игра «Метко в цель». | **4**  **неделя** | Совершенствование изученного материала | 1 | Совершенствование техники прыжка и техники метания | ***Познавательные:***  *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Регулятивные:–** выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  ***Коммуникативные:***  *учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения  ***Личностные:***формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:***  прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега |
| 9 | | Метание малого мяча в горизонтальную цель | **5**  **неделя** | Учетный | 1 | Овладеть техникой прыжка и техникой метания | ***Познавательные:*** сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Регулятивные:** выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  ***Коммуникативные:***  задавать вопросы, обращаться за помощью; **Регулятивные:**  определять общую цель и пути ее достижения ***Личностные:***формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:***  метать мяч в горизонтальную цель | Метание мяча (м):  М: 20, 25, 30:  Д: 14, 18, 20 |
| 10 | | Бег на 1000 м. игра «Салки» | **5**  **неделя** | Изучение нового материала | 1 | Овладеть техникой бега | ***Познавательные:*** сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  ***Коммуникативные:***  выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Регулятивные:** *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; ***Личностные:***определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:***  бегать на дистанцию  1000 м | Текущий |
| **Волейбол – 8 часов** | | | | | | | | | |
| 11  1 | | ТБ на уроках спортивных игр.  Стойка игрока. Перемещение в стойке | **6**  **неделя** | Изучение нового материала | 1 | Организовывать совместные занятия со сверстниками | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. | ***Уметь:***  играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 12  2 | | Передача двумя руками сверху на месте. | **6**  **неделя** | Комплексный | 1 | Описывать технику игровых действий  и приемов волейбола | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б | ***Уметь:***  играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники выполнения стойки и передвижений |
| 13  3 | | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу | **7**  **неделя** | Комплексный | 1 | Организовывать совместные  занятия в/б со  сверстниками | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | ***Уметь***:  играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками  сверху |
| 14  4 | | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу. | **7**  **неделя** | Комплексный | 1 | Осуществлять судейство игры | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками |
| 15  5 | | Прием мяча  снизу двумя руками над собой и на сетку | **8**  **неделя** | Комплексный | 1 | Осуществлять судейство игры | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники приема мяча снизу и сверху двумя руками |
| 16  6 | | Передачи мяча двумя руками сверху в квадрате. Игра в волейбол по упрощенным правилам | **8**  **неделя** | Комплексный | 1 | Стойки и перемещения | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | **Уметь**:  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники приема мяча |
| 17  7 | | Передача мяча двумя руками сверху на месте в круге. Игра в волейбол . | **9**  **неделя** | Комплексный | 1 | Передача мяча сверху двумя руками | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка передачи мяча сверху двумя руками |
| 18  8 | | Передачи мяча двумя руками Приём мяча снизу. Игра в волейбол. | **9**  **неделя** | Комплексный | 1 | Приём мяча снизу двумя руками | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола | **Уметь**:  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |
| **Баскетбол – 3 часа** | | | | | | | | | |
| 19 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола. | **10**  **неделя** | Комплексный | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | *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 | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий |
| 20 | | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | **10**  **неделя** | Комплексный | 1 | Освоить технику ведения мяча | 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 | ***Уметь***:  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 21 | | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. | **11**  **неделя** | Комплексный | 1 | Овладеть техническими действиями | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока |
| **Гимнастика – 8 часов** | | | | | | | | | |
| 22 | | ТБ на уроках гимнастики.  Кувырок вперед. . Лазание по канату в 3 приема. | **11**  **неделя** | Комплексный | 1 | Кувырок вперёд. Лазанье по канату | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | **Уметь** выполнять кувырки вперед | текущий |
| 23 | | Кувырок вперед и назад слитно. Эстафеты. Лазание по канату в 3 приема . | **12**  **неделя** | Комплексный | 1 | Кувырок вперёд. Лазанье по канату | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | **Уметь** выполнять кувырки вперед |  |
| 24 | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. | **12**  **неделя** | Комплексный | 1 | Кувырок вперёд и назад слитно | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  П: *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад |  |
| 25 | | Акробатические элементы из 2-3 упражнений. Преодоление препятствий. | **13**  **неделя** | Комплексный | 1 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках |  |
| 26  12 | | Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. | **13**  **неделя** | Комплексный | 1 | Акробатические элементы из 2-3 упражнений | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | **Уметь** выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника. |  |
| 27  13 | | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. | **14**  **неделя** | Комплексный | 1 | Мост из положения стоя с помощью | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции вовзаимодействии | **Уметь** выполнять акробатические упражнения, «мост» |  |
| 28 | | Упор на руках. Размахивание в упоре на руках. Сед ноги врозь, Соскок махом вперёд. | **14**  **неделя** | Комплексный | 1 | Акробатические комбинации из 4-5 элементов | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия. П: *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы  взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | **Уметь** выполнять акробатические упражнения слитно. |  |
| **Волейбол – 3 часа** | | | | | | | | | |
| 29 | | Передачи мяча сверху в парах и тройках Игра в волейбол | **15**  **неделя** | Комплексный | 1 | Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола | **Уметь:**  играть в волейбол упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |
| 30 | | Передачи мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками. | **15**  **неделя** | Комплексный | 1 | Приём мяча снизу двумя руками | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |
| 31 | | Приём-передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча. | **16**  **неделя** | Комплексный | 1 | Приём-передача мяча снизу двумя руками | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |
| **Баскетбол – 3 часа** | | | | | | | | | |
| 32  1 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола. | **16**  **неделя** | Комплексный | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | *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 | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий |
| 33  2 | | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | **17**  **неделя** | Комплексный | 1 | Освоить технику ведения мяча | 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 | ***Уметь***:  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 34  3 | | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. | **17**  **неделя** | Комплексный | 1 | Овладеть техническими действиями | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока |
| **Лыжная подготовка – 12 часов** | | | | | | | | | |
| 35 | ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный и одновременный двухшажный ход. | | **18**  **неделя** | Комплексный | 1 | Одновременный двухшажный ход | ***Р.:*** применять правила подбора одеж-ды для занятий по лыжной подготовке. ***П.:*** давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. ***К.:*** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | **Уметь** передвигаться на лыжах |  |
| 36 | Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | | **18**  **неделя** | Комплексный | 1 | Одновременный двушажный ход | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Техника двухшажного хода |
| 37 | Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | **19**  **неделя** | Комплексный | 1 | Попеременный двухшажный ход | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Техника попеременного двушажного хода |
| 38 | Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | | **19**  **неделя** | Комплексный | 1 | Одновременный одношажный ход.  Эстафетный бег | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. ***К.:*** взаимодействовать со сверстника-ми в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах | Техника одновременного бесшажного хода |
| 39 | Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | | **20**  **неделя** | Комплексный | 1 | Спуски и подъёмы различной крутизны | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 40 | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | | **20**  **неделя** | Комплексный | 1 | Подъем на склон скользящим шагом. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 41 | Подъем елочкой и спуск в средней стойке.  Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км с разной  скоростью. | | **21**  **неделя** | Комплексный | 1 | Торможение плугом и упором | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  ***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 42 | Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | | **21**  **неделя** | Комплексный | 1 | Подъема ёлочкой и полуёлочкой | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. ***П.:*** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой |
| 43 | Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с чередованием лыжных ходов. | | **22**  **неделя** | Комплексный | 1 | Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. ***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| 44 | Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. | | **22**  **неделя** | Комплексный | 1 | Спуски в низкой и основной стойке | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. ***П.:*** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» |
| 45 | Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км со спусками и подъёмами в равномерном темпе. | | **23**  **неделя** | Комплексный | 1 | Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. ***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| 46 | Соревнования.  Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | | **23**  **неделя** | Комплексный | 1 | Лыжная гонка на  1 - 2км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. |
| 47 | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | | **24**  **неделя** | Комплексный | 1 | Спуски и подъёмы с пологих склонов. | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. ***П.:*** контролировать физическую нагрузку по ЧСС. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| 48 | Преодоление трамплинов при прохождении спусков. | | **24**  **неделя** | Комплексный | 1 | Преодоление малых трамплинов при спуске со склона | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| **Баскетбол – 9 часов** | | | | | | | | | |
| 49  1 | Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | | **25**  **неделя** | Комплексный | 1 | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | **Регулятивные**: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; **Коммуникативные:** - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимоп-щь; **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| 50  2 | Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | | **25**  **неделя** | Комплексный | 1 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | Р. - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; К. - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л.- проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| 51  3 | Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». | | **26**  **неделя** | Комплексный | 1 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». | Р. - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; К. - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л.- проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| 52  4 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». | | **26**  **неделя** | Комплексный | 1 | Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану» | Р. - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; К. - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л.- проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| 53  5 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». | | **27**  **неделя** | Комплексный | 1 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». | Р. - уметь планировать пути достижения цели.  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; К. - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л.- проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| 54  6 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». | | **27**  **неделя** | Комплексный | 1 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему | Р. - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **П:** - игра по упрощенным правилам; К. - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л.- проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| 55  7 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | | **28**  **неделя** | Комплексный | 1 | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | Р. - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; К. - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л.- проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| 56  8 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света». | | **28**  **неделя** | Комплексный | 1 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света». | Р. - уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; К. - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Л.- проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| 57  9 | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». | | **29**  **неделя** | Комплексный | 1 | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». | Р. - уметь планировать пути достижения цели. **П:** - игра по упрощенным правилам; К. - уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, Л.- проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы | Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | текущий |
| **Легкая атлетика - 10 часов** | | | | | | | | | |
| 58  1 | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой.  Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. | | **29**  **неделя** | комплексный | 1 | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м  Бег 60 метров | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,  *Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |  |  |
| 59  2 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. | | **30**  **неделя** | комплексный | 1 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* понимают значение физического развития |  |  |
| 60  3 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Бег в медленном темпе до 2 минут. | | **30**  **неделя** | Комплексный | 1 | Прыжок в высоту с разбега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 61  4 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». | | **31**  **неделя** |  | 1 | Прыжки в высоту с  7 - 9 шагов разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |  |  |
| 62  5 | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м | | **31**  **неделя** |  | 1 | Прыжок в длину с места | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *Личностные:* ориентируются на понимание причин |  |  |
| 63  6 | Бег в медленном темпе до 6 минут.  Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель | | **32**  **неделя** | Комплексный | 1 | Кроссовая подготовка 1-2 км | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцилинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 64  7 | Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | **32**  **неделя** | Комплексный | 1 |  | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности |  |  |
| 65  7 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.  Эстафетный бег до 40 метров этап. | | **33**  **неделя** | Комплексный | 1 | Прыжки в длину с разбега | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 66  8 | Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. | | **33**  **неделя** | Комплексный | 1 | Эстафетный бег | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. *Р:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *К.:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Л:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 67  9 | Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. | | **34**  **неделя** | Комплексный | 1 |  | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 68  10 | Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето | | **34**  **неделя** | Комплексный | 1 |  | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. *Р:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Л:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | | **Тема урока** | **Неделя** | **Тип урока** | **Кол-во** | **Решаемая**  **проблема** | **Планируемые результаты** | **Предметные знания** | **Вид контроля** |
| **Универсальные учебные действия** |
| ***Легкая атлетика – 22 часа*** | | | | | | | | | |
| 1 | | Техника высокого старта 15-30 м. | **1 неделя** |  | 1 | Правила по ведения. ТБ.  Высокий старт. | Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью. | Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ. |  |
| 2 | | Высокий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 30-50 метров. | **1 неделя** |  | 1 | Техника выполнений команд «На старт», «Внимание»; «Марш». | Р.:целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. П.:общеучебные - используют общие приемы решения поставленных задач.  К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение. | Научится: выполнять стартовый разгон.  Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40 метров. |  |
| 3 | | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30-60 метров. Финиширование. Встречная эстафета. Эстафетный бег. | **2**  **неделя** |  | 1 | Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета | Р.: планирование - выби рают действия в соответствии с постав ленной задачей и условиями ее реализации.  П.:общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта. | Научится: выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров. |  |
| 4 | | Контрольный урок бег 60 м.  Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5 мин Прыжок в длину с разбега - 7-9 шагов. | **2**  **неделя** |  | 1 | Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. | Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.: общеучебные–формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию. | Научиться: выполнять разбег, отталкивание. |  |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега, фаза полёта и приземления.  Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 метров.учет | **3**  **неделя** |  | 1 | Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча. | Р.: контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. П:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач. К.: Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия. | Научиться: выполнять полет и приземление. Метать мяч в горизонтальную цель. |  |
| 6 | | Метание мяча, челночный бег | **3**  **неделя** |  | 1 | Техника выполнения метания малого мяча на в вертикальную цель. | Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. П:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.  К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения. | Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча |  |
| 7 | | Учет прыжка в длину с разбега. | **4**  **неделя** |  | 1 | Техника движения предплечья метающей руки(в заключительной части броска). . | Р:описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения, обобщают.  К:взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в высоту, учета прыжка в длину с разбега. | Научиться: выполнять правильный бросок. Прыгать в длину |  |
| 8 | | Эстафетный бег. | **4**  **неделя** |  | 1 | Техника передачи палочки, финиширование. | Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия. | Научится: грамот но использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения  игры. |  |
| 9 | | Учет бега на 60м с низкого старта. | **5**  **неделя** |  | 1 | Скорость и быстрота. Разминочный бег | Р: прогнозирование - пред видеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение | Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки |  |
| 10 | | Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Прыжок в высоту способом « перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | **5**  **неделя** |  | 1 | Высокий старт, стартовый разгон. Прыжки в высоту. | Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с постав ленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта. | Научиться выполнять бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развивать выносливость и скоростные качества. |  |
| 11 | | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений | **6**  **неделя** |  | 1 | Высокий старт, финиширование. Прыжки в высоту. Бег с максимальной скоростью. | Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия. | Развивать выносливость и скоростные качества. |  |
| 12 | | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. Специальные беговые упражнения.  Бег в равномерном темпе 1000 метров. | **6**  **неделя** |  | 1 | Стартовый разгон.  Метание мяча. Выносливость. | Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К: задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия. | Научиться метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель, бегать с максимальной скоростью 40 метров. |  |
| 13 | | Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Прыжок в высоту. Бег с ускорением ( 50-60 метров ). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки | **7**  **неделя** |  | 1 | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. | Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия. | Научиться метать мяч на дальность, бегать с максимальной скоростью 60 метров, бегать эстафеты. |  |
| 14 | | Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»  с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность.  ОРУ | **7**  **неделя** |  | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.: общеучебные–формулируют цель урока, выделяют важную информацию.   К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию. | Выполнить тесты на хороший результат. Освоить технику прыжка в длину. |  |
| 15 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров. | **8**  **неделя** |  | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Выносливость. | Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. П:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.  К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения. | Освоить технику прыжка в длину. Развивать выносливость. |  |
| 16 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. | **8**  **неделя** |  | 1 | Равномерный бег . Выносливость и сила. | Р: осваивают технику прыжка в длину, развивают выносливость. П: описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем. | Научиться бегать в равномерном темпе 20 минут |  |
| 17 | | Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность.   Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. | **9**  **неделя** |  | 1 | Развитие силы и выносливости. | Р: прогнозирование - пред видеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное  мнение | Научиться бегать в равномерном темпе 20 минут.  Выполнить правильно метание мяча на дальность. |  |
| 18 | | Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров. | **9**  **неделя** |  | 1 | Общая и специальная выносливость. Двигательные навыки. | Р: прогнозирование - пред видеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение. | Выполнить тесты на хороший результат. |  |
| 19 | | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. Специальные беговые упражнения.  Бег в равномерном темпе 1000 метров. Тест наклоны туловища из положения лежа на спине. | **10**  **неделя** |  | 1 | Стартовый разгон.  Метание мяча. Выносливость. | Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения.  К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия. | Научиться метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель, бегать с максимальной скоростью 40 метров. |  |
| 20 | | Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Прыжок в высоту. Бег с ускорением  (50-60 метров ). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. | **10**  **неделя** |  | 1 | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. | Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения.  К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия | Научиться метать мяч на дальность, бегать с максимальной скоростью 60 метров, бегать эстафеты. |  |
| 21 | | Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон.  Специальные беговые упражнения.. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»  с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность.  ОРУ | **11**  **неделя** |  | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.: общеучебные–формулируют цель урока, выделяют важную информацию.   К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию. | Выполнить тесты на хороший результат. Освоить технику прыжка в длину. |  |
| 22 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров. Тест отжимание от пола. | **11**  **неделя** |  | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Выносливость. | Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.  П:общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности.  К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения. | Освоить технику прыжка в длину. Развивать выносливость. |  |
| **БАСКЕТБОЛ**  - **12часов.** | | | | | | | | | |
| 23  1 | | Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | **12**  **неделя** |  | 1 | Координационные качества. | Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение. | Узнать историю игры- волейбол. Научиться стойке и перемещениям в баскетболе. |  |
| 24  2 | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.   Ведение мяча на месте. Перемещения и стойки в баскетболе. Учебная игра в мини-баскетбол. | **12**  **неделя** |  | 1 | Терминология в баскетболе. | Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов.  П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.  К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Научиться правильно ловить и передавать баскетбольный мяч двумя руками. |  |
| 25  3 | | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении, ведение мяча в движении.  Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | **13**  **неделя** |  | 1 | Техника передачи мяча в баскетболе. | Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок.  П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.  К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Научиться правильно вести мяч и передавать его одной рукой. |  |
| 26  4 | | Ведение и передача мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Учебная игра. | **13**  **неделя** |  | 1 | Техника ведения мяча. | Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.  К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Научиться играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам. |  |
| 27  5 | | Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. ловли и передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра. | **14**  **неделя** |  | 1 | Сопротивление защитника. | Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. П: описывают технику приемов и действий. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке. | Научиться передавать и ловить мяч при сопротивлении защитника. |  |
| 28  6 | | Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Ловля, передача и ведение мяча с разной высотой отскока, Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.  Учебная игра. | **14**  **неделя** |  | 1 | Техника защиты: вырывание и выбивание мяча. | Р: осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты. П:самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах. | Научиться производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч. |  |
| 29  7 | | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.   Ведение мяча, броски мяча в кольцо. Учебная игра. | **15**  **неделя** |  | 1 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Р: планирование результатов овладения техникой ловли и передачи мяча в движении и их оценка.   П:самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе.  К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах. | Научиться играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам. |  |
| 30  8 | | Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра. | **15**  **неделя** |  | 1 | Комбинация в баскетболе | Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо, комбинацией из освоенных элементов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.  К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | Научиться  точности попадания мячом в кольцо |  |
| 31  9 | | Техника выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0 ). Учебная игра. | **16**  **неделя** |  | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия.  К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики  игровых действий. | Научиться позиционному нападению без изменения позиций игроков. |  |
| 32  10 | | Позиционное нападение.(5:0) без изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. | **16**  **неделя** |  | 1 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К:  взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики  игровых действий. | Научиться позиционному нападению без изменения позиций игроков. |  |
| 33  11 | | Тактика игры. Нападение быстрым прорывом( 2:1 ). Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | **17**  **неделя** |  | 1 | Нападение быстрым прорывом (2:1). | Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К:  взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики  игровых действий. | Научиться тактике нападения быстрым прорывом. |  |
| 34  12 | | Тактика нападения быстрым прорывом ( 2:1 ). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3. Учебная игра по упрощенным правилам. | **17**  **неделя** |  | 1 | Быстрый прорыв (2:1). | Р: осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. П:овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности.  К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах. | Научиться тактике нападения быстрым отрывом (2:1). |  |
| **Лыжная подготовка – 12 часов** | | | | | | | | | |
| 35  1 | Попеременный и одновременный двухшажный ход | | **18**  **неделя** | комплексный | 1 | Закрепление  Одновременного двухшажного хода | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | **Уметь:** передвигаться на лыжах |  |
| 36  2 | Одновременный двухшажный ход, бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | **18**  **неделя** | комплексный | 1 | Одновременный двухшажный ход. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь:** передвигаться на лыжах |  |
| 37  3 | Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | **19**  **неделя** | комплексный | 1 | Техника попеременного двухшажного хода | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь:** передвигаться на лыжах |  |
| 38  4 | Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | | **19**  **неделя** | Комплексный | 1 | Техника одновременного бесшажного хода | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах |  |
| 39  5 | Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | | **20**  **неделя** | Комплексный | 1 | Спуски и подъёмы различной крутизны | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 40  6 | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклоном. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | | **20**  **неделя** | Комплексный | 1 | Подъем на склон скользящим шагом. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 41  7 | Подъем елочкой и спуск в средней стойке.  Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км с разной  скоростью. | | **21**  **неделя** | Комплексный | 1 | Торможение плугом и упором | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  ***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 42  8 | Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | | **21**  **неделя** | Комплексный | 1 | Подъема ёлочкой и полуёлочкой | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. ***П.:*** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой |
| 43  9 | Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с чередованием лыжных ходов. | | **22**  **неделя** | Комплексный | 1 | Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. ***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| 44  10 | Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. | | **22**  **неделя** | Комплексный | 1 | Спуски в низкой и основной стойке | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. ***П.:*** контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» |
| 45  11 | Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км со спусками и подъёмами в равномерном темпе. | | **23**  **неделя** | Комплексный | 1 | Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. ***К.:*** Соблюдать правила безопасности. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| 46  12 | Соревнования.  Контроль прохождения дистанции 1 км. | | **23**  **неделя** | Комплексный | 1 | Лыжная гонка на  1 - 2км. | ***Р.:*** использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. ***П.:*** применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. ***К.:*** взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. |
| **Гимнастика с элементами акробатики   - 12 часов.** | | | | | | | | | |
| 47  1 | Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Перестроения. | | **24**  **неделя** |  | 1 | Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Перестроения.  Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. | П: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. Р: выполняют простейшие гимнастические упражнения.  К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке. | Научиться выполнять различные висы, производить перестроения. |  |
| 48  2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). | | **24**  **неделя** |  | 1 | Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения  Развитие силовых способностей | П: изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Р: осваивают  и совершенствуют висы, планируют последовательность действий. К: оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами | Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов |  |
| 49  3 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). | | **25**  **неделя** |  | 1 | Опорный прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись  Развитие силовых способностей | П:формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу. | Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения. |  |
| 50  4 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты. | | **25**  **неделя** |  | 1 | Опорный прыжок ноги врозь  Строевые упражнения. ОРУ без предмета  Развитие силовых способностей. Эстафеты | П:формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу | Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения. |  |
| 51  5 | Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация. | | **26**  **неделя** |  | 1 | Акробатическая комбинация из разученных элементов.  Строевой шаг, повороты на месте.  Развитие координационных способностей | П: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: закрепление техники опорного прыжка, развивают координационные способности.  К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. | Научиться выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов. |  |
| 52  6 | Акробатическая комбинация 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя ( с помощью).    Эстафеты с гимнастическими предметами. | | **26**  **неделя** |  | 1 | Мост из положения стоя (с помощью).   Эстафеты.  Развитие координационных способностей. | П: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: разучивают акробатическую комбинацию, закрепляют технику опорного прыжка. К:взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. | Научиться лазанию по канату в 3 приема.. |  |
| 53  7 | Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатическая комбинация.   Эстафеты с гимнастическими предметами. | | **27**  **неделя** |  | 1 | Комплекс упражнений со скакалкой.  Эстафеты.  Комплекс упражнений со скакалкой. | П: изучают гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Р: преодолевают гимнастическую полосу препятствий, лазают по канату. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. | Научиться  выполнять акробатическую комбинацию. |  |
| 54  8 | Контрольный урок. Акробатическая комбинации.  Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | | **27**  **неделя** |  | 1 | Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества.  ОРУ с набивными мячами.  Развитие скоростно-силовых способностей. | Р: выполняют акробатическую комбинацию, оценивают ее выполнение, делают правильные выводы. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. | Научиться выполнять ОРУ с набивными мячами, прыгать со скакалкой. |  |
| 55  9 | Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. Прыжки со скакалкой. | | **28**  **неделя** |  | 1 | Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества. | П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: сдают тесты для контроля за физической подготовкой. К:  оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками. | Выполнить тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям |  |
| 56  10 | Контрольный урок.  Эстафеты с обручем.  Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | | **28**  **неделя** |  | 1 | ОРУ без предметов. Эстафеты.  Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: проводят самостоятельно эстафеты. К:  оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками. | Научиться выполнять ОРУ без предметов, развивать координационные и скоростно-силовые качества |  |
| 57  11 | Строевые упражнения.  Контрольный урок. Кувырок вперед, назад, стойки на лопатках. | | **29**  **неделя** |  | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках | П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. | Научиться выполнять опорный прыжок, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках. |  |
| 58  12 | Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. | | **29**  **неделя** |  | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.  Развитие координационных способностей. | П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. | Научиться выполнять  кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, лазать по канату. |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ**  **- 10 часов** | | | | | | | | | |
| 59  1 | Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | | **30**  **неделя** |  | 1 | Игра-волейбол. Правила игры. Передача мяча сверху через сетку. | Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: повторяют историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов . К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.  Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре. | Научиться передвижениям в стойке игрока, передачам мяча сверху через сетку. Изучить правила игры. |  |
| 60  2 | Передача мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | | **30**  **неделя** |  | 1 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу. | П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе. Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. | Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой. |  |
| 61  3 | Комбинация из освоенных элементов.  Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. | | **31**  **неделя** |  | 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Встречная эстафета. Комбинация из освоенных элементов. | П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.  К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. | Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  |
| 62  4 | Нижняя прямая подача.  Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. | | **31**  **неделя** |  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. | Освоить технику приема и передачи мяча. |  |
| 63  5 | Прямой нападающий удар. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.   Учебная игра по упрощенным правилам | | **32**  **неделя** |  | 1 | Техники нижней прямой подачи мяча. Передачи мяча. Учебная игра | П: ведение учебно-познавательной деятельности. Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам.  К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение | Освоить   технику нижней прямой подачи мяча. Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 64  6 | Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Учебная игра по упрощенным правилам. | | **32**  **неделя** |  | 1 | Закрепление   техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей.  Учебная игра. | П: формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: используют игровые действия для развития физических качеств. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение | Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.   Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером |  |
| 65  7 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Прямой нападающий удара после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча.  Учебная игра по упрощенным правилам | | **33**  **неделя** |  | 1 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.  Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.  Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча | П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов. | Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Научиться  комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |  |
| 66  8 | Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах.   прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.   Учебная игра по упрощенным правилам. | | **33**  **неделя** |  | 1 | Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов. | Освоить технику прямого нападающего удара после. Научиться  комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |  |
| 67  9 | Прямой нападающий удар.   Комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача.  Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | | **34**  **неделя** |  | 1 | Техника прямого нападающего удара. Совершенствование   комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. | П: формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Р: осваивают тактику свободного нападения. К:взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов. | Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 68  10 | Контрольный урок.  Нижняя прямая подача | | **34**  **неделя** |  | 1 | Организаторские умения для совместных занятий физкультурой  со сверстниками. | П: составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно—силовых, силовых способностей и выносливости. Р: овладевают организаторскими умениями. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение | Овладеть знаниями о спортивной игре волейбол. Научиться организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками. |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Неделя** | **Тема урока** | **Кол - во часов** | **Планируемые результаты** | **Предметные знания** |
|  |  |  |  | **Универсальные учебные действия** |  |
| **Легкая атлетика 22 часа** | | | | | |
| **1** | **1 неделя** | Т/Б Повторение высокого старта и низкого старта. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** выполнять низкий старт на короткие дистанции, пробегать дистанции с максимальной скоростью. |
| **2** | **1 неделя** | Бег в равномерном темпе. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации. | **Уметь** выполнятьбеговые упражнения, соблюдая безопасность |
| **3** | **2 неделя** | Обучение технике бега на короткие дистанции | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта |
| **4** | **2 неделя** | Закрепить технику низкого старта. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку |
| **5** | **3 неделя** | Разучивание техники прыжка в длину согнув ноги. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку в секторе, подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнуться одной ногой, прогнуться в пояснице |
| **6** | **3 неделя** | Повторение метания с места. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** выносить руку за голову, развернув туловище, метнуть вперед-вверх |
| **7.** | **4 неделя** | Прыжки в длину с разбега Метание в цель | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные прыжковые упражнения,  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** отталкиваться одной ногой, приземляться на согнутые ноги, выпрыгивать вверх-вперед |
| **8.** | **4 неделя** | Прыжки в длину с разбега Метание мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные прыжковые упражнения,  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации при подтягивании ноги не сгибать, подбородком касаться перекладины  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой, прогнуться в пояснице, приземлится на обе ноги. |
| **9.** | **5 неделя** | Прыжки в длину с места, челночный 3х10м. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные упражнения для метания,  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** Правильно оттолкнуться с двух ног |
| **10.** | **5 неделя** | Контроль техники метания с разбега. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх |
| **11.** | **6 неделя** | Учёт освоения метания на дальность с разбега | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям.. | **Уметь** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх |
| **12.** | **6 неделя** | Бег 1500 метров | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, с прыжками через барьеры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям.. | **Уметь:** регулировать дыхание, бежать с носка, распределять силы на дистанцию |
| **13.** | **7 неделя** | Преодоление полосы препятствий | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, с прыжками через барьеры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** регулировать дыхание, бежать с носка, распределять силы на дистанцию |
| **14.** | **7 неделя** | Прыжок в высоту’перешагиванием’ | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **15.** | **8 неделя** | Закрепить технику прыжка в высоту | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, корректировать технику прыжка в высоту, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, соблюдая технику безопасности |
| **16** | **8 неделя** | Т/Б на уроках Прыжок в высоту | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, корректировать технику прыжка в высоту, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **17** | **9 неделя** | Прыжок в длину с разбега | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, корректировать технику прыжка в высоту, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **18** | **9 неделя** | Прыжок в длину с разбега Метание мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, корректировать технику прыжка в высоту, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **19** | **10 неделя** | Прыжок в длину с разбега Метание мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, корректировать технику прыжка в высоту, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх**,** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **20** | **10 неделя** | Совершенствовать Прыжок в длину с разбега Метание мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх**,** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **21** | **11 неделя** | Прыжок в длину с разбега Метание мяча |  | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх**,** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнуться одной ногой |
| **22** | **11 неделя** | Эстафета | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, соблюдая технику безопасности |
| **23** | **12 неделя** | Встречная эстафета | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, соблюдая технику безопасности |
| **Спортивные игры Баскетбол Волейбол 12 часов** | | | | | |
| **24**  **1.** | **12 неделя** | Повторение стоек и перемещений в баскетболе, волейболе | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения |
| **25**  **2.** | **13 неделя** | Передача мяча в парах | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения |
| **26**  **3.** | **13 неделя** | Ведение шагом Передача мяча в парах | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения |
| **27**  **4.** | **14 неделя** | [Развитие скоростно-силовых качеств.](javascript:void(0)) | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** играть по правилам соблюдая технику безопасности |
| **28**  **5.** | **14 неделя** | Передача мяча в парах, с отскоком от пола | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** играть по правилам соблюдая технику безопасности, корректировать свои движения, технику передвижения |
| **29**  **6.** | **15 неделя** | Ведение мяча с изменением высоты отскока | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения |
| **30**  **7.** | **15 неделя** | Закрепить Ведение мяча с изменением высоты отскока | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: технично вести мяч, соблюдая технику безопасности при защите |
| **31**  **8.** | **16 неделя** | Учебная игра | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: технично вести мяч, соблюдая технику безопасности при защите |
| **32**  **9.** | **16 неделя** | Броски в кольцо одной двумя руками | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: технично вести мяч, соблюдая технику безопасности, правильно выполнять бросок |
| **33**  **10.** | **17 неделя** | Броски в кольцо Учебная игра | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: правильно выполнять бросок, соблюдая технику безопасности |
| **34**  **11.** | **17 неделя** | Передача мяча с остановкой, прыжком | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: правильно выполнять бросок, соблюдая технику безопасности |
| **35**  **12.** | **18 неделя** | Защитные действия | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности |
| **Лыжная подготовка 12 часа** | | | | | |
| **36**  **1** | **18 неделя** | Т/Б на занятиях Л/П Повторение техники лыжных ходов | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **37**  **2** | **19 неделя** | Попеременно-двухшажный ход | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **38**  **3** | **19 неделя** | Прохождение дистанции 1000 м | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **39**  **4** | **20 неделя** | Закрепить технику одновременных ходов | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **40**  **5** | **20 неделя** | Одновременный одношажный ход | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **41**  **6** | **21 неделя** | Техника лыжных ходов | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **42**  **7** | **21 неделя** | Подьем скользяшим шаком Спуски в средней стойке | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **43**  **8** | **22 неделя** | Техника подъема спуска, торможение плугом | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **44**  **9** | **22 неделя** | Прохождение дистанции 2000 м | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **45**  **10** | **23 неделя** | Спуск в средней стойке Прохождение дистанции 2000м | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **46**  **11** | **23 неделя** | Лыжные гонки | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **47**  **12** | **24 неделя** | Спуски со склона | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **Спортивные игры Баскетбол Волейбол 13 часов** | | | | | |
| **48**  **1** | **24 неделя** | Бросок в кольцо после ведением |  | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетболе соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: правильно выполнять бросок, соблюдая технику безопасности |
| **49**  **2** | **25 неделя** | Баскетбол  Учебная игра |  | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетболе соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: играть по правилам, соблюдая технику безопасности |
| **50**  **3** | **25 неделя** | Передача в тройках | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** правильно выполнять упражнения |
| **51**  **4** | **26 неделя** | Стойки перемещения в волейболе | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в волейболе, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** правильно выполнять упражнения |
| **52**  **5** | **26 неделя** | Передача двумя руками сверху, прием снизу | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в волейболе, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности |
| **53**  **6** | **27 неделя** | Совершенствовать Передача двумя руками сверху, прием снизу | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в волейболе, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности |
| **54**  **7** | **27 неделя** | Игра в волейбол | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в волейболе, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** играть по правилам, соблюдая технику безопасности, корректировать свои движения технику передвижения |
| **55**  **8** | **28 неделя** | Техника упражнений в баскетболе | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетболе соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения |
| **56**  **9** | **28 неделя** | Учебная игра Волейбол | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в волейболе соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** играть по правилам соблюдая технику безопасности, корректировать свои движения, технику передвижения |
| **57**  **10** | **29 неделя** | Баскетбол Техника быстрых передач со сменой мест | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетболе соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения |
| **58**  **11** | **29 неделя** | Учет Акробатические комбинации | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения |
| **59**  **12** | **30 неделя** | Передача со сменой мест в тройках | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетболе соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения |
| **60**  **13** | **30 неделя** | Бросок в кольцо с ведением | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетболе соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: правильно выполнять бросок, соблюдая технику безопасности |
| **Гимнастика 8 часов** | | | | | |
| **61**  **1.** | **31 неделя** | Т/Б на уроках гимнастики Повторить кувырок вперед, назад | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, соблюдая страховку |
| **62**  **2.** | **31 неделя** | Учет техники 2-3 кувырка слитно | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, кувырок, стойку на руках, лопатках, соблюдая страховку |
| **63**  **3.** | **32 неделя** | Стойка на голове и руках, махом с силой | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, кувырок, стойку на руках, лопатках, соблюдая страховку |
| **64**  **4.** | **32 неделя** | Лазание по канату в 2-3 приема | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** лазать по канату, соблюдая страховку |
| **65**  **5.** | **33 неделя** | Акробатические комбинации | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, соблюдая страховку |
| **66**  **6.** | **33 неделя** | Висы согнувшись прогнувшись | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения |
| **67**  **7** | **34 неделя** | Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач;, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения |
| **68**  **8.** | **34 неделя** | Прыжок в высоту, с места |  | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетболе соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения, технику передвижения |

Список литературы

1. Абаскалова Н. П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

3. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Баевский Р. М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

5. Белов В. И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

6. Казин Э. М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

8. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11кл. Просвещение. 2005г.

9. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. –

2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

Для обучающихся:

1.Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11кл. Просвещение. 2005г.

4. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.