

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и на основе примерной программы «Физическая культура 5-9 класс. (Москва «Просвещение» 2012 год) и авторской программы «Физическая культура: 5-9 классы» автора А.П. Матвеева, (М.: Просвещение, 2012г).

**Целью** школьного образования в области физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью физкультурного образования программы последовательно решаются **следующие задачи**

- укрепление здоровья обучающихся;

- развитие физических качеств;

- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;

- формирование знаний по физической культуре и спорту;

- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика курса**

Согласно концепции развития образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнение и двигательные действия, но успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела:

*-«Знания о физической культуре»* (информационный компонент деятельности),

*-«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* (операциональный компонент)

*-«Физическое совершенствование»* (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»,* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонение в физическом развитии и в состоянии здоровья. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовыми видами спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. В настоящей программе основным видом спортивных игр является баскетбол. Также за счет вариативной части программы включен волейбол и футбол. При этом учитывался запрос учащихся и наличие материально-технической базы.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, учебному плану, годовому календарному графику и расписанию МБОУ СОШ с.Аван на изучение предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования отводится не менее 520 часов из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. Таким образом в 5 классе 105 часов; в 6 классе 105 часов; в 7 классе 105 часов; в 8 классе 105 часов, в 9 классе 102 часа.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 -9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9класс** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |  |
| Лёгкая атлетика | 30 |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка | 14 |  |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 21 |  |  |  |  |
| Спортивные игры (волейбол) | 8 |  |  |  |  |
| Спортивные игры (футбол) | 11 |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **105** |  |  |  |  |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

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

-усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

-формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

-формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

-владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности,

-составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

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

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

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

-умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

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

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнооб­разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

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

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***Раздел 1. Основы знаний*** | | |
| История физической куль­туры.  Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.  История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии. Олимпийское движе­ние в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Страницы истории  Зарождение Олимпийских игр древ­ности.  Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (ви­ды состязаний, правила их проведе­ния известные участники и победи­тели).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олим­пийского движения.  Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве на Урале и в Сибири.  Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном этапе. | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| Физическая культура чело­века | Познай себя  Росто - весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка.  Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове.  Упражнения для ук­репления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возра­стного развития.  Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста. |
| Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. |
| Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | Здоровье и здоровый образ жизни.  Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  Основные правила для проведения са­мостоятельных занятий. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня. |
| Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.  Самонаблюдение и само­контроль | Самоконтроль  Субъективные и объективные показа­тели самочувствия.  Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега  **5 класс:**  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  **6 класс:**  Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.  **7 класс:**  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| Овладение техникой длительного бега  **5 класс:**  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.  **6 класс:**  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1200 м.  **7 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Прыжковые упражнения | Овладение техникой прыжка в длину  **5 класс:**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **6 класс:**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **7 класс:**  Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Метание малого мяча | Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность  **5 класс:**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.  **6 класс:**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  **7 класс:**  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1X1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Лыжная подготовка:** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств. |
| Подъемы, спуски, повороты, торможение | Поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой, спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. |
| Развитие выносливости | Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности. С соревновательной скоростью. | Проводят самостоятельные занятия лыжными гонками,  Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам |
| **Гимнастика** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История гимнастики**.**  Основная гимнастика.  Спортивная гимнастика.  Художественная гимна­стика.  Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.  Техника вы­полнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| Организующие команды и приёмы | Освоение строевых упражнений  **5 класс:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением:  из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.  **6 класс:**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  **7 класс:**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении.  **5-7 классы:**  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами  **5-7 классы:**  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, боль­шим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на шведской стенке | Освоение и совершенствование висов и упоров  **5-7 классы:**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков  **5 класс:**  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **6 класс:**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).  **7 класс:**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Акробатические упражне­ния и комбинации | Освоение акробатических упражне­ний  **5 класс:**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.**  **6 класс:**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  **7 класс:**  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | **5-7 классы:**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле.  Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | **5-7 классы:**  Лазанье по канату, гимнасти­ческой лестнице.  Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | **5-7 классы:**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | **5-7 классы:**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражне­ния акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической куль­туре | **5-7 классы:**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,  развития силовых способностей и гибкости;  страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности;  основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. |
| Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой | **5-7 классы:**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов,  акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов.  Правила само­контроля.  Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | **5-7 классы:**  Помощь и страховка; демонстрация упражнений;  выполнения обязанностей командира отделения;  установка и уборка снарядов;  составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений.  Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Баскетбол** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История баскетбола.  Основные прави­ла игры в баскетбол.  Основные при­ёмы игры.  Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **5-6 классы:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча | **5-6 классы:**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | **5-6 классы:**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | **5-6 классы:**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м.  **7 класс:**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **5-6 классы:**  Вырывание и выбивание мяча  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5-6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5-6 классы:**  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс:**  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности | История волейбола.  Основные прави­ла игры в волейбол.  Основные при­ёмы игры в волейбол.  Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **5-7классы:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | **5-7классы:**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.  Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | **5 класс:**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках  **6-7 классы:**  Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму) | **5-7классы:**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости,  челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.;  метания в цель различными мячами,  жонглирова­ние.  упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме;  всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | **5-7классы:**  Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,  двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей | **5-7классы:**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений.  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с.  Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | **5 класс:**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки.  **6-7 классы:**  То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение техники прямого нападающего удара | **5-7 классы:**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5-7 классы:**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5 класс:**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом  **6-7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5 класс:**  Тактика свободного нападения.  Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  **6-7 классы:**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Знания о спортивной игре | **5-7 классы:**  Терминология избранной спортивной игры;  техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска;  тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | **5-7 классы:**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов).  Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.  Прави­ла самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | **5-7 классы:**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры,  помощь в судействе, комплек­тование команды,  подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| **Футбол** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История футбола.  Основные правила игры в футбол.  Основные приёмы иг­ры в футбол.  Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | **5 класс:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,  ускорения, старты из раз­личных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | **5 класс:**  Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой ударов по воротам | **5 класс:**  Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.  **6—7 классы:**  Продолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5—7 классы:**  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5—7 классы:** Комбинации из освоенных элементов техник перемещений и владения мя­чом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5—6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота  **7 класс:**  Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так­тики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5—6 классы:**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс:**  Дальнейшее закрепление техники | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |

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

***Знания о физической культуре.***

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших слову российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

**Выпускник научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей своего организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

***Физическое совершенствование*.**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Учебно-методическое обеспечение**

**Учебники**

1.Физическая культура. 5 класс. А.П.Матвеев. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 год.

2. Физическая культура. 6 – 7 класс. А.П.Матвеев. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 год.

3. Физическая культура. 8 – 9 класс. А.П.Матвеев. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 год.

**Учебно-методические пособия**

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1 – 11 класс: Метод. пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004

2. Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Выпуск 1 – М.: Советский спорт, 2002 г.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: издательский центр ВЛАДОС, 2000.

4. Литвинов Е.Н. Физическая культура. 5 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 96 с. – (Поурочные планы).

5. Литвинов Е.Н. Физическая культура. 6 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 96 с. – (Поурочные планы).

6. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Москва. «ВАКО», 2009г.

7. Афонькин С.Ю. История Олимпийских игр. – СПб: «БКК», 2013. Серия «Узнай мир».

Календарно-тематический план изучения программного материала

по предмету «Физическая культура» в 5 классе на 2015 – 2016 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты в соответствии с ФГОС | | | |
| Предметные | Универсальные учебные действия | | Личностные |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 |  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м. Техника безопасности  .История физической куль­туры.  Зарождение Олимпийских игр древ­ности. | Для чего нужен высокий старт?  **Цель:**  учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 40 м | **Научиться:**  выполнять  технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 40 м.  **Знать:** историю физической куль­туры.  Зарождение Олимпийских игр древ­ности | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные**: *общеучебные* - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | *Нравственно-этическая ориентация -* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности **ее позитивном влиянии на развитие человека.** | |
| 2 |  | Встречная эстафета, Скоростной бег до 40 м. История лёгкой атлетики. | Что такое эстафета?  Как правильно передавать эстафету?  **Цель:**  учить выполнять командные действия в эстафете. | **Научиться:**  передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.  **Знать:** историю лёгкой атлетики. | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:** *обще учебные-*  Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:**  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | *Смыслобразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 3 |  | Высокий старт, бег с ускорением 30–40 м, специальные беговые упражнения | Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений. | **Научиться**:  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения. | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию;  *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 4 |  | Бег на результат 60 м. Эстафеты. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Что такое спринтерский бег?  **Цель:**  проверить навыки учащихся в беге на 60м | **Научиться**:  применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -*проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело | |
| 5 |  | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | Для чего нужны прыжки в длину?  **Цель:**  обучить технике  прыжка в длину | **Научиться**:  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные:** *обще учебные-*  формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:**  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 6 |  | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. Игра «Лапта» | Какие физические качества развиваются при прыжках в длину?  **Цель:**  закрепить технику  прыжка в длину | **Научиться:**  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные:** *обще учебные-*  формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:**  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | *Смыслобразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умениеизбегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 7 |  | Отталкивание в прыжках в длину с 7—9 шагов раз­бега. | Как правильно выполнять отталкивание при прыжках в длину?  **Цель:**  закрепить технику прыжка в длину с 7—9 шагов раз­бега. | **Научиться**:  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *обще учебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 8 |  | Прыжки в длину с разбега 7—9 шагов раз­бега на результат. | Какое физическое качество развивается при выполнении прыжков?  **Цель:**  проверить владение техникой прыжка в длину с 7—9 шагов раз­бега. | **Научиться**:  применять прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *обще учебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 9 |  | Метание теннисного мяча с места. Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | Как технически правильно выполнять метание т/мяча?  **Цель:**  научить технике метания т/мяча | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |
| 10 |  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность | Какое физическое качество развивается при выполнении метания мяча?  **Цель:**  закрепить технику метания т/мяча на задан­ное расстояние, на дальность | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *обще учебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | |
| 11 |  | Метание теннисного мяча в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | Какие существуют правила метания?  **Цель:**  закрепить технику метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель | **Научиться***:*  демонстрировать вариативное выполнение мета­тельных упражнений;  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *обще учебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 12 |  | Бросок и ловля набивного мяча.  Метание теннисного мяча. Игра «Лапта». | Для чего выполняют упражнения с набивным мячом?  **Цель:**  научить технике броска и ловли набивного мяча | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию; *обще учебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 13 |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с расстояния 6-8м. | К какому физическому качеству относится меткость?  **Цель:**  совершенствовать  технику метания т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель | **Научиться**:  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 14 |  | Метание теннисного мяча (на дальность) на результат. | Как проверить технику метания?  **Цель:**  проверить владение техникой метания на дальность | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | |
| 15 |  | Бросок и ловля набивного мяча(2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх. | Как технически правильно выполнять бросок и ловлю набивного мяча?  **Цель:**  закрепить технику броска и ловли набивного мяча | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:***обще учебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 16 |  | Техника безопасности по баскетболу. Стойки и перемещения. История баскетбола. | Где и когда впервые появилась игра в баскетбол?  **Цель:**  познакомить с историй баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами | **Знать:**  историю баскетбола и име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. **Научиться:**  основным приёмами игры в баскетбол | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи.  **Познавательные**: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач | |
| 17 |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Как технически правильно выполняется остановка и поворот в баскетболе?  **Цель:**  учить технике остановок и поворотов. | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные**: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 18 |  | Остановки, повороты. Передача мяча от груди.  Личная гигиена. | Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди?  **Цель:** научить технике передачи мяча от груди. | **Научиться:**  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 19 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Как технически правильно выполнять ловлю мяча?  **Цель:**  научить технике ловли мяча. | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |
| 20 |  | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.  Слагаемые здорового образа жизни | Как технически правильно выполняется техника передачи мяча от плеча?  **Цель:**  учить технике передачи мяча от плеча | **Научиться:**  Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 21 |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе?  **Цель:**  обучить технике низкой, средней и высокой стойке. | **Научиться*:***  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | |
| 22 |  | Ловля и передача в движении.  Игры с элементами баскетбола. | Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете?  **Цель:**  закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное сотрудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 23 |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места. | Как технически правильно выполнять бросок с места?  **Цель:**  обучить технике броска с места. | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 24 |  | Ведение мяча в движении.  Стритбол. | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении. | **Научиться:**  Выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 25 |  | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. | Как технически правильно выполнять броски в движении?  **Цель:**  обучить технике бросков в движении. | **Научиться:**  моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | |
| 26 |  | Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол. | Как выполнять выбивание мяча?  **Цель:**  обучить технике выбивания мяча. | **Научиться:**  организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье сберегающего по­ведения | |
| 27 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики, освоение строевых упражнений.  История гимнастики. | Что такое гимнастика?  Что такое строй, колонна?  **Цель:** учить различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. | **Научиться:**  выполнять организующие строевые команды и приёмы.  **Знать:** историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов. | **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:** *общеучебные*–самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |
| 28 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? **Цель:** учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | **Научиться:**  Различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* принятие образа «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |
| 29 |  | Общеразвивающие упражнений с предметами. Аэробика. Спортивная акроба­тика***.*** | Что такое общеразвивающие упражнения?  **Цель:** учить технике общеразвивающих упражнений с предметами. | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:** целеполагание -формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные -* использовать общие приёмы решения задач.  **Коммуникативные:**  Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -*внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры | |
|  |  | Общеразвивающие упражнений в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | Как влияют общеразвивающие упражнения на здоровье человека?  **Цель:**  разучить общеразвивающие упражнения в парах | **Научиться:**  описывать технику общеразвивающих упражне­ний, составлять комбинации из числа разучен­ных упражнений | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире | |
| 30 |  | Освоение и совершенствование висов и упоров. | Что такое висы и упоры?  Как развивать силу?  **Цель:**  Учить, вису согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности. | **Научиться:** описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:** *планировани*е - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *Общеучебные* -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя)  *Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | |
| 32 |  | Висы, согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. | Перечислите виды хватов?  **Цель:**  Учить, висам согнувшись и прогнувшись | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 33 |  | Освоение опорных прыжков:  вскок в упор присев; соскок прогнувшись. | Что такое опорный прыжок?  **Цель:**  учить технике опорного прыжка. | **Научиться:** описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *целеполагание* -формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *Общеучебные* -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные**:  Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью. | *Нравственно-этическая ориентация*- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. | |
| 34 |  | Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Страховка. | Что такое акробатика?  Какие физические качества она развивает?  **Цель:**  научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках. | **Научиться:** выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности,  гибкость. | **Регулятивны**е*: целеполагание -* формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *общеучебны*е- самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью. | Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешной деятельности  *Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | |
| 35 |  | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка?  **Цель:** совершенствовать технику опорного прыжка | **Научиться:** использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:**  *Целеполагани*е -формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:**  *общеучебные*- выбирать наиболее эффектные способы решения задачи  **Коммуникативные:**  инициативное сотрудничество -проявлять активность во взаимодействии для решения задач | Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. | |
| 36 |  | Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром. | Какими физическими упражнениями развивается гибкость?  **Цель:**  Научить использовать данные упражнения для развития гибкости**.** | **Научиться:** использовать данные упражнения для развития гибкости, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 37 |  | Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости. | Чем отличается вис от упора?  **Цель:**  совершенствовать технику опорного прыжка | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений и со­ставлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье сберегающего по­ведения | |
| 38 |  | Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке. Правила самоконтроля. | Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла?  **Цель:**  проверить технику опорного прыжка | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире | |
| 39 |  | Упражнения с предметами Упражнения для развития гибкости | Какие гимнастические предметы используют в гимнастике?  **Цель:**  разучить упражнения с предметами | **Научиться:**  использовать данные упражнения для развития гибкости | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 40 |  | Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей. | Что развивают акробатические упражнения?  **Цель:**  учить технике кувырка вперёд и назад | **Научиться:**  выполнять обязанности командира отделе­ния, оказывать помощь в установке и уборке снарядов. | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело  ***-***готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | |
| 41 |  | Акро­батические упражнения. Подтягивание. | Что включает в себя акробатика?  **Цель:**  закрепить технику акробатических упражнений | **Научиться:**  составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 42 |  | Акробатическая комбинация.  Помощь, страховка. | Какие виды страховок вы знаете?  **Цель:**  совершенствовать технику акробатической комбинации | **Научиться:**  оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье сберегающего по­ведения | |
| 43 |  | Акро­батические упражнения. Подтягивание. | Что включает в себя акробатика?  **Цель:**  закрепить технику акробатических упражнений | **Научиться:**  составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 44 |  | Гимнастическая полоса препятствий.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки?  **Цель:**  формировать правильную осанку | **Научиться:**  раскрывать значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей*.* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире | |
| 45 |  | Гимнастическая полоса препятствий.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | **Научиться:**  раскрывать значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей*.* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  | |
| 46 |  | Гимнастическая полоса препятствий.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки?  **Цель:**  формировать правильную осанку | **Научиться:**  раскрывать значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей*.* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире | |
| 47 |  | Выполнение акробатической комбинации на результат. | Что такое группировка?  **Цель:**  проверить технику акробатической комбинации | **Научиться:**  выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений на оценку | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* – задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Смыслообразование –* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация –* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 48 |  | История волейбола.  Стойка и перемещения. Правила техники безопасности | Где и когда впервые появилась игра в волейбол?  **Цель:**  Познакомить с историей волейбола. | **Знать:**  историю волейбола и име­на выдающихся отечественных волейболистов -олимпийских чемпионов.  **Научиться:**  Основным приёмами игры в волей­бол | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные**: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 49 |  | Основные при­ёмы игры в волейбол.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. | Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?  **Цель:**  учить основным приёмам волейбола. | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |
| 50 |  | Передача мяча над собой.  То же через сетку***.*** | Как технически правильно выполняется передача мяча над собой? **Цель:**  обучить технике передачи мяча над собой | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 51 |  | Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). | Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку?  **Цель:**  научить передаче мяча через сетку. | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |
| 52 |  | Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Сколько основных приёмов в волейболе?  **Цель:**  учить игре в волейбол по упрощённым правилам | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 53 |  | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. | Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача?  **Цель:**  учить технике нижней подачи мяча. | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 54 |  | Комбинации из основных элементов волейбола - на результат. | Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? **Цель:**  проверить основные элементы техники в волейболе. | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 55 |  | Позиционное нападение. Терминология избранной спортивной игры. | Что такое позиционное нападение?  Назовите термины волейбола?  **Цель:** учить тактике позиционного нападения | **Научиться:**  владеть терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас­ности | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 56 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | Повторение организационных требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага. | **Знать** организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | |
| 57 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Повторение техники передвижения ступающим и скользящим шагом с палками и без них, а также поворотов переступанием | **Знать** технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворотов переступанием на лыжах. | **Регулятивные:** сохранять заданную цель,контролировать свою деятельность по результату.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, поворачиваться на лыжах переступанием.  **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям. | |
| 58 |  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком | **Знать** технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком | **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом.  Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. | Развитие мотивов учебной деятельности осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| 59 |  | Попеременный одношажный ход на лыжах | Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжах | **Знать** технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне | **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе.  **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. | Развитие мотивов учебной деятельности осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни | |
| 60 |  | Одновременный одношажный ход | Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне. | **Знать** различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне | **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе.  **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | |
| 61 |  | Одновременный одношажный ход | Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне. | **Знать** различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне | **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе.  **Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | |
| 62 |  | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуёлочкой», и спуска в основной стойке на лыжах | **Знать** как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой», «полуёлочкой» и спускаться со склона в основной стойке | **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах. Подниматься на склон «елочкой», «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке  **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни. | |
| 63 |  | Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и торможение «плугом» на лыжах | Повторение подъема на склон «елочкой», «полуёлочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение плугом | **Знать** как подниматься на склон «елочкой», «полуёлочкой» и спускаться со склона в основной стойке, торможение «плугом» | **Регулятивные:** самостоятельно выделятьи формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»  **Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни. | |
| 64 |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможение «плугом2, проведение передвижения и спуска со склона «змейкой» | **Знать** технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой». | **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя (взрослого)  **Познавательные:** передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»  **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Развитие этических чувств, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 65 |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Совершенствование лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможение «плугом2, проведение передвижения и спуска со склона «змейкой» | **Знать** технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой». | **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя (взрослого)  **Познавательные:** передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»  **Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Развитие этических чувств, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 66 |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания. | Знать, как распределить силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке. | Развитие этических чувств, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 67 |  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания. | Знать, как распределить силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | **Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке. | Развитие этических чувств, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 68 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой» | **Знать,** как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон, спускаться со склона, тормозить «плугом» | **Коммуникативные: эффективно** сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку учителя.  Познавательные: передвигаться на лыжах различными способами. | Развитие этических чувств, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 69 |  | Контрольное прохождение дистанции 2 км на время | Урок – соревнование.  Игры на лыжах | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Предметные.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  Коммуникативные: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | |
| 70 |  | История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. | Где и когда впервые появилась игра в футбол?  **Цель:**  познакомить с историей футбола, основными приёмами игры в футбол. | **Знать:**  историю футбола имена выдающихся отечественных футболистов.  **Научиться:**  основным приёмам игры в футбол. | **Регулятивные:**сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *-* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *-* формулировать свои затруднения | принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело | |
| 71 |  | Подвижные игры для освоения перемещения и остановок. | Какие основные правила техники безопасности при занятиях футболом?  **Цель:**  учить технике перемещения и остановок | **Научиться:** технике перемещения и остановок;  соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. | **Регулятивные:**адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:** само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:**обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | |
| 72 |  | Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. | Что такое стойка игрока, перемещение, остановки?  **Цель:**  закрепить технику стойки игрока, перемещений, остановок | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­лять и устранять типичные ошибки. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 73 |  | Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения. | Как производится ведение мяча в футболе?  **Цель:**  учить технике ведения мяча с изменением направления | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:** *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | |
| 74 |  | Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель | Назовите основные приёмы игры в футбол?  **Цель:**  обучить технике ударам по воротам | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов *Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | |
| 75 |  | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. | Какие правила техники безопасности нужно соблюдать при занятиях футболом?  **Цель:**  совершенствовать технику освоенных элементов | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 76 |  | Тактика свободного нападения. | Какие физические качества развивает футбол?  **Цель:**  учить тактике свободного нападения | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 77 |  | Позиционное нападение без изменения позиции игроков. | Что такое позиционное нападение?  **Цель:**  обучить тактике позиционного нападения | **Научиться:**  моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело;  ***-*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | |
| 78 |  | Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения | Как вы выполняете ведение мяча в футболе?  **Цель:**  научить организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры*.* | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач**.** | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 79 |  | Игра в футбол по упрощённым правилам. | Как организовать совместные занятия футболом? **Цель:**  научить организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры*.* | **Научиться:**  Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры*.* | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 80 |  | Игра в футбол по упрощённым правилам. | Как организовать совместные занятия футболом? **Цель:**  научить организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры*.* | **Научиться:**  Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры*.* | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 81 |  | Тактика свободного нападения.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения**.** | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | |
| 82 |  | Тактика свободного нападения.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:** продолжить  обучение тактике свободного нападения**.** | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | |
| 83 |  | Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. | Что такое позиционное нападение?  **Цель:**  обучить тактике позиционного нападения | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |
| 84 |  | Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. | Что такое позиционное нападение?  **Цель:** продолжить  Обучение тактике позиционного нападения | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |
| 85 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 86 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. | **Научиться:** продолжить  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье сберегающего по­ведения | |
| 87 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. | **Научиться:** продолжить  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | |
| 88 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - на результат. | Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?  **Цель:**  проверить технику освоенных элементов. | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | |
| 89 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - на результат. | Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?  **Цель:**  проверить технику освоенных элементов. | **Научиться:** продолжить  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.  Уважительное от­ношение к чужому мнению. | |
| 90 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - на результат. | Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?  **Цель:**  проверить технику освоенных элементов. | **Научиться:** продолжить  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | Уважительное от­ношение к чужому мнению.  Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | |
| 91 |  | Т.Б. по легкой атлетике. Прыжки в высоту. | На какие фазы делится техника прыжка в высоту?  **Цель:**  учить технике прыжка в высоту | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье сберегающего по­ведения | |
| 92 |  | Прыжки в высоту. | На какие фазы делится техника прыжка в высоту?  **Цель:** продолжить  учить технике прыжка в высоту | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье сберегающего по­ведения | |
| 93 |  | Разбег в прыжках в высоту. Эстафеты. | Как технически правильно выполняется разбег в прыжках в высоту?  **Цель:**  учить технике разбега в прыжках в высоту | **Научиться:**  применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 94 |  | Разбег в прыжках в высоту. Эстафеты. Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном этапе. | Как технически правильно выполняется разбег в прыжках в высоту?  **Цель:** продолжить  учить технике разбега в прыжках в высоту | **Научиться:**  применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 95 |  | Прыжки на результат. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Каковы правила соревнований в прыжках в высоту?  **Цель:** проверить технику прыжка в высоту | **Научиться:**  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 96 |  | Бросок и ловля набивного мяча (2кг.). | Какое физическое качество развивается при метании набивного мяча?  **Цель:**  совершенствовать технику метания набивного мяча | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |
| 97 |  | Метание теннисного мяча с места на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м. | На какие фазы делится техника метания?  **Цель:**  закрепление техники метания т/мяча | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 98 |  | Метание мяча с разбега. Челночный бег. | Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании?  **Цель:**  совершенствование техники метания т/мяча | **Научиться:**  выполнять конт­рольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные:** *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* -формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 99 |  | Преодоление препятствий. Бег 10 мин. | Каковы основные правила по л/атлетике?  **Цель:**  совершенствование техники бега на длинные дистанции | **Научиться:**  применять разученные упражнения для разви­тия выносливости | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 100 |  | Бег с препятствиями. Кросс 500м. Игра в футбол. | Где проводятся соревнования по бегу?  **Цель:** совершенствование техники кроссового бега | **Научиться:**  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. | **Регулятивны**е: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативны**е: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |
| 101 |  | Полоса препятствий. Бег 12 мин. | Что такое фальстарт?  **Цель:** совершенствование техники бега на длинные дистанции | **Научиться:**  применять разученные упражнения для разви­тия выносливости | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | |
| 102 |  | Бег в равномерном темпе до 14 мин. | Как правильно  дышать при беге на длинные дистанции?  **Цель:** совершенствование техники бега на длинные дистанции | **Научиться:**  применять разученные упражнения для разви­тия выносливости | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Нравственно-этиче-ская ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач | |
| 103 |  | Тесты: подтягивание, прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя. | Что такое динамика физического развития?  **Цель:**  проверить физическую подготовку учащихся | **Научиться:**  выполнять конт­рольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |
| 104 |  | Бег 1000м на результат.  Задание на каникулы | Какие качества характера воспитываются при занятиях спортом?  Каковы основные правила при самостоятельных занятиях спортом?  **Цель:**  проверить технику бега на средние дистанции | **Научиться:**  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |  |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | 1 |  |
| 1.3 | Учебник по физической культуре | комплект | По количеству учеников в классе |
| 1.4 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению |  |  |
| 1.5 | Журнал «Физическая культура в школе»  Журнал «Спорт в школе» | подписка |  |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности |  |  |
| 2.2 | Плакаты методические |  |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |  |  |
| 3.2 | Аудиозаписи |  |  |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
|  | отсутствуют |  | |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | 10 |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |  |
| 5.3 | Лыжи с мягким креплением | 20 пар |  |
| 5.4 | Козел гимнастический | 1 |  |
| 5.5 | Конь гимнастический | 1 |  |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая | 1 |  |
| 5.6 | Лыжи с ботинками | 20 пар |  |
| 5.7 | Брусья гимнастические параллельные | 1 |  |
| 5.8 | Канат для лазанья | 1 |  |
| 5.9 | Мост гимнастический подкидной | 1 |  |
| 5.10 | Скамейка гимнастическая жесткая | 10 |  |
| 5.11 | Маты гимнастические | 19 |  |
| 5.12 | Мяч набивной | 10 |  |
| 5.13 | Скакалка гимнастическая | 20 |  |
| 5.14 | Обруч гимнастический | 10 |  |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | 1 |  |
| 5.16 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| 5.17 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами | 1 |  |
| 5.18 | Мячи баскетбольные | 20 |  |
| 5.19 | Сетка волейбольная | 1 |  |
| 5.20 | Мячи волейбольные | 20 |  |
| 5.21 | Мячи футбольные | 10 |  |