**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:**

* Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. от 07.05.2013г. с изменениями, вступившими в силу 19.05.2013г.) «об образовании в Российской Федерации».
* ФГОС основного общего образования;
* Программы формирования универсальных учебных действий;
* Основной образовательной программы основного общего образования ОУ;
* Приказ Минобрнауки от 30августа 2010г. №889 «О введении третьего часа предмета «Физическая культура»;
* СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.: Просвещение, 2010г.;

**Основной целью программы** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели в 6 классе обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

* *Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;*
* *Обучение основам базовых видов двигательной деятельности;*
* *Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;*
* *Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;*
* *Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;*
* *Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;*
* *Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;*
* *Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана, судьи;*
* *Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;*
* *Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;*
* *Содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции.*

**Общая характеристика учебного предмета.**

  В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «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 укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Основные формы организации образовательного процесса в основной школе** — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры

подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* имеют и другие особенности.

   Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения

общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

   Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

   В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основу планирования учебного материала было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, математики, анатомии, гигиены, психологии, ОБЖ, ИЗО и т.д.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным среди образовательных программ и изучается с 5 по 9 класс в объеме 525 часов 35 недель по 3 часа в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”**

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

**Программа обеспечивает достижение учащимися 5 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.**

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

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**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.

***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.

***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.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности

независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**В базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала составлено в соответствии с программой. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. В связи с особенностью раздела «Элементы единоборств», которые вводятся в 7классе (6часов), в 8-9классе (9часов), сделаны изменения эти часы отведены на лыжную подготовку.

**Вариативная часть** обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Она включает

дополнительные часы по разделам программы по усмотрению учителя (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры). При этом вариативная часть дополняет основные разделы программного материала базовой части: 5-6 класс – легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 9 часов, спортивные игры – 9 часов, лыжная подготовка – 9 часов; 7 класс – легкая атлетика (кросс) -10часов, спортивные игры – 11часов; 8-9класс – легкая атлетика (кросс) – 10часов, спортивные игры – 8часов. Также предусмотрено 3 часа повторения материала, при 35 неделях занятий.

Дополнительной подвижной игрой включена русская народная игра «Русская лапта».

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Фактическая дата проведения занятия может меняться в зависимости от погодных условий, мешающим проведению запланированного занятия.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.****Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.****На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Лыжная подготовка:*Терминология лыжного спорта. Правила и организация соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий и лыжного инвентаря. Помощь в судействе.

.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

***Годовой план-график прохождения учебного материала***

***по физкультуре для учащихся 5-6-х классов на 105 часов при 3-х занятиях в неделю***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вид программного материала*** | ***Сетка часов*** | | | | |
| ***Всего*** | ***1четв.***  ***(27часов)*** | ***2четв.***  ***(21час)*** | ***3четв.***  ***(30часов)*** | ***4четв.***  ***(27часов)*** |
| ***1.*** | ***Базовая часть.*** | ***75*** |  |  |  |  |
| ***1.1.*** | *Основы знаний.* | *В процессе занятий.* | | | | |
| ***1.2.*** | *Легкая атлетика.* | *21* | *7*  *(6-12)* |  |  | *14*  *(85-98)* |
| ***1.3.*** | *Гимнастика.* | *18* |  | *18*  *(31-48)* |  |  |
| ***1.4.*** | *Спортивные игры:*   * *Волейбол* * *футбол* | *18*  *9*  *9* | *9(13-21)*  *6 (22-27)* | *3(28-30)* |  |  |
| ***1.5.*** | *Лыжная подготовка.* | *18* |  |  | *18(49-66)* |  |
| ***2.*** | ***Вариативная часть.*** | ***30*** |  |  |  |  |
| ***2.1.*** | *Кроссовая подготовка* | *9* | *5 (1-5)* |  |  | *4 (99-102)* |
| ***2.2.*** | *Повторение материала.* | *3* |  |  |  | *3*  *(103-105)* |
| ***2.3.*** | *Лыжная подготовка* | *9* |  |  | *9( 67-75)* |  |
| ***2.4.*** | *Спортивные игры:*   * *Волейбол* * *футбол* | *9*  *6*  *3* |  |  | *3(75-78)* | *6( 79-84)* |

**Контроль над освоением учебного материала по разделам программы.**

***Футдол***

5 класс. Техника выполнения ударов по мячу и остановок мяча.

6 класс. . Техника выполнения ударов по мячу и остановок мяча.

7 класс. . Техника выполнения ударов по мячу и остановок мяча.

8 класс. . Техника выполнения ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча.

9 класс. Техника выполнения ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча.

***Волейбол***

5 класс. Техника выполнения приѐма и передачи в парах.

6 класс. Техника выполнения приѐма и передачи мяча над собой.

7 класс. Техника верхней передачи и нижнего приема мяча.

8 класс. Техника передач и приема мяча. Техника выполнения нижней прямой подачи.

9 класс. Техника передач и приема мяча. Техника выполнения верхней прямой подачи. Правила игры.

***Гимнастика***

5 класс. Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

6 класс. Кувырок вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

7 класс. Стойка на голове , кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики); кувырок назад в полу шпагат (девочки). Упр. в равновесии (девочки): ходьба боком, повороты, прыжки, соскок прогнувшись. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

8 класс. Комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 градусов.(мальчики); равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на одно колено(девочки). Упр. в равновесии (девочки): ходьба, повороты, выпад, прыжки, из упора стоя на колене махом назад соскок. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

9 класс. Комбинация элементов (мальчики): длинный кувырок, стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках, прыжки; (девочки): равновесие, кувырок вперед, мост, переворот в упор присев, прыжки с поворотом. Упр. в равновесии (девочки): сед ноги врозь, упор присев, упор лежа, сед углом, соскок. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упр. в равновесии Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

***Лыжная подготовка***

5 класс. Техника попеременного двухшажного хода, торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 км на время.

6 класс. Техника одновременного двухшажного хода, торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км на время.

7 класс. Техника одновременного одношажного хода. Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2 км на время.

8 класс. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.

9 класс. Техника видов конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.

***Легкая атлетика***

5 класс. Бег 60 м с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.

6 класс. Бег 60 м с высокого старта. Бег 1500 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

7 класс. Бег 60 м с высокого старта. Бег 1500 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

8 класс. Бег 60 м с низкого старта. Бег 2000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

9 класс. Бег 60 м с низкого старта. Бег 2000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** |
| 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 | 1 |
| 1.3 | Комплексная программа по физической культуре для 1-11класса | 1 |
| 1.4 | Учебник по физической культуре 5-7кл, 8-9кл. | 2 |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | 5 |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | 10 |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | |
| 2.1 | Карточки с заданиями | + |
| 2.2 | Карточки с ОРУ | + |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | + |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | |
| 4.1 | Скамейки гимнастические | 1 |
| 4.2 | Ворота для мини-футбола | 1 |
| 4.3 | Обручи гимнастические | 5 |
| 4.4 | Комплект матов гимнастических | 3 |
| 4.5 | Мячи малые для метания | 5 |
| 4.6 | Мячи футбольные | 3 |
| 4.7 | Мячи баскетбольные | 6 |
| 4.8 | Мячи волейбольные | 1 |
| 4.9 | Сетка волейбольная | 1 |
| 4.10 | Набивные мячи | 2 |
| 4.11 | Лыжи с креплением | 15 |
| 4.12 | Лыжные палки | 15 |
| 4.13 | Лыжные ботинки | 15 |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** | |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка | 1 |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
| 5.4 | Площадка волейбольная | 1 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Знания о физической культуре.**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в

становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

*Выпускник научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

*Выпускник научится демонстрировать:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2км  Передвижение на лыжах 2км | 8мин 50с  16мин 30с | 10мин 20с  21мин 00с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 6 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы.  Тема урока. | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности | Универсальные учебные действия | | Дата | | | | |
| план | | | факт | |
| **1 четверть: учебных недель – 9, всего часов - 27** | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | | **6** | | | | |
| 1 | **Кроссовая подготовка**  Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. | **5**  1 | Изучает вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК, соблюдает правила инструктажа на занятиях легкой атлетикой, историю легкой атлетики.  Выполняет ОРУ в движении.  Применяет бег по слабо пересеченной местности 6 мин для развития выносливости. Развивает координацию (метание малого мяча в горизонтальную цель). Осваивает игру «Русская лапта», взаимодействует со сверстниками. | **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.  **Личностные:***-* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности **ее позитивном влиянии на развитие человека.**  *-* адекватная мотивация учебной деятельности.  *-* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |  | | |  | |
| 2 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 | Выполняет ОРУ без предметов. Применяет бег по слабо пересеченной местности 8 мин для развития выносливости. Развивает координацию (метание малого мяча в горизонтальную цель). Осваивает подвижную игру «русская лапта», взаимодействует со сверстниками. | **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  **Личностные:***-* принятие образа «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело.  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | |  | | |  | |
| 3 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». История физической куль­туры. | 1 | Изучает историю физической культуры. Выполняет ОРУ у гимнастической стенки. Применяет бег по слабо пересеченной местности 10 мин для развития выносливости. Развивает скоростно-силовые качества (многоскоки). Осваивает игру «Русская лапта», взаимодействует со сверстниками. | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию  **Личностные:***-* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения.  - развитие мотивов учебной деятельности и осознание  личностного смысла учения. | |  | | |  | |
| 4 | Кроссовая подготовка. Народная игра «Русская лапта». | 1 | Выполняет специально-беговые упражнения. Применяет бег по слабо пересеченной местности 12 мин для развития выносливости. Развивает координацию (метание теннисного мяча в вертикальную цель). Осваивает игру «Русская лапта», взаимодействует со сверстниками. | **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.  **Личностные:** *-* осознание своей этнической при­надлежности,  *-* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов. | |  | | |  | |
| 5 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта».  Зарождение Олимпийских игр древ­ности. | 1 | Выполняет ОРУ в движении. Применяет бег по слабо пересеченной местности 15 мин для развития выносливости. Развивает координации (метание теннисного мяча в вертикальную цель). Осваивает игру «Русская лапта», взаимодействует со сверстниками. | **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.  **Личностные:**- принятие образа «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело.  - 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 | |  | | |  | |
| 6 | **Легкая атлетика**  Высокий старт. Тестирование на уровень физподготовлен-ности. Игра «Русская лапта». | **7**  1 | Выполняет ОРУ без предметов. Осваивает технику высокого старта от 15 до 30м. Контролирует свою физическую подготовленность с помощью тестирования . Развивает скоростные качеств (старты из различных и.п., бег с ускорением). Осваивает игру «Русская лапта». | **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.  **Личностные:** - Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |  | | |  | |
| 7 | Высокий старт. Бег с ускорением. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «Русская лапта». | 1 | Выполняет ОРУ у гимнаст. стенки. Осваивает технику высокого старта и бега с ускорением от 30 до 50м. Контролирует свою физическую подготовленность с помощью тестирования . Развивает скоростные качества (старт из различных и.п.). Осваивает технику игры «лапта». | **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.  **Личностные:** - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения,  - развитие мотивов учебной деятельности и осознание  личностного смысла учения. | |  | | |  | |
| 8 | Скоростной бег до 40-60м. Тестирование на уровень физподготовленности. Игра «Русская лапта». | 1 | Выполняет специально-беговые упражнения. Осваивает технику высокого старта, скоростного бега с высокого старта до 50-60м. Контролирует свою физическую подготовленность с помощью тестирования . Развивает координационные способности (бег с изменением направления, скорости, челночный бег). Осваивает игру «лапта». | **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.  **Личностные:** - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни. | |  | | |  | |
| 9 | Бег 60м на результат. Эстафеты с бегом. Влияние физических упражнений на организм. | 1 | Изучает влияние физических упражнений на организм. Выполняет ОРУ в движении. Контролирует результат бега на 60м с высокого старта. Развивает выносливость (круговая тренировка). Применяет эстафеты для закрепления техники бега. Осваивает футбольные приемы в игре «Квадрат», взаимодействует со сверстниками. | **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.  **Личностные:** - принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело;  - развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |  | | |  | |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта». | 1 | Выполняет ОРУ без предметов. Осваивает технику прыжков в длину с места, с разбега в прыжковую яму с 7-9шагов разбега (обучение по этапам). Развивает скоростно-силовые качества (многоскоки). Осваивает технику игры «лапта». | **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.  **Личностные:** - адекватная мотивация учебной деятельности,  - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | |  | | |  | |
| 11 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта». | 1 | Выполняет ОРУ у гимнастической стенки. Осваивает технику прыжков в длину с разбега с 7-9шагов разбега. Описывает технику выполнения прыжковых упражнений. Развивает выносливость (бег 3 мин.). осваивает игру «лапта», взаимодействует со сверстниками. | **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.  **Личностные:** - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения,  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |  | | |  | |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта». | 1 | Выполняет специально-прыжковые упражнения. Контролирует результат прыжка в длину с разбега на оценку. Развивает координацию (прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны). Осваивает игру «лапта». | **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.  **Личностные:** - адекватная мотивация учебной деятельности,  - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | |  | | |  | |
| 13 | **Спортивные игры: волейбол**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойки и перемещения. | **15**  **9**  1 | Изучает правила техники безопасности при занятиях волейболом. Выполняет ОРУ в движении. Осваивает технику стоек игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Развивает силовые способности (круговая тренировка). Взаимодействует со сверстниками в играх с мячом. | **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.  **Личностные:** *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | |  | | |  | |
| 14 | Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Комбинация из освоенных элементов. | 1 | Выполняет ОРУ на месте, осваивает технику стоек и перемещений (ходьба, бег, выполнение заданий, ускорение), остановок и поворотов. Использует изученные элементы техники передвижений в различных комбинациях (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Взаимодействует со сверстниками в играх с мячом. | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело. | |  | | |  | |
| 15 | Комбинация из элементов перемещений. Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Выполняет ОРУ у. Использует изученные элементы техники передвижений в различных комбинациях. Осваивает технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Развивает скоростно-силовыа качества (игровые упражнения с набивным мячом). Развивает координацию в эстафетах с мячом. | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | |  | | |  | |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей. История волейбола. | 1 | Изучает историю волейбола. Выполняет ОРУ в движении. Осваивает технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Развивает координационные способности(комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом). | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | |  | | |  | |
| 17 | Передача мяча над собой и через сетку. Подвижные игры с мячом. | 1 | Выполняет ОРУ на месте. Осваивает технику передачи мяча над собой и через сетку в парах. Развивает скоростные качества (бег с ускорением, с изменение направления, из различных и.п.). развивает координацию в подвижных играх с мячом. | **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.  **Личностные:** *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | |  | | |  | |
| 18 | Передача мяча над собой и через сетку. Комбинации из освоенных элементов. | 1 | Выполняет ОРУ . Описывает и выполняет передачу мяча над собой и через сетку в парах. Развивает выносливость (круговая тренировка). Использует изученные элементы техники волейбола в различных комбинациях. | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов. | |  | | |  | |
| 19 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | 1 | Выполняет ОРУ в движении. Развивает скоростно-силовые способности (игровые упражнения с набивным мячом). Использует изученные элементы техники перемещений и владения мячом в различных комбинациях. Взаимодействует со сверстниками в учебной игре (без подач). | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | |  | | |  | |
| 20 | Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняет ОРУ на месте. Осваивает технику нижней прямой подачи с расстояния 3-6м через сетку. Развивает координационные способности (комбинации из освоенных элементов владения мячом). Взаимодействует со сверстниками в игре по упрощенным правилам. | **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.  **Личностные:** *Нравственно -этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | |  | | |  | |
| 21 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Выполняет ОРУ . Осваивает технику нижней прямой подачи с расстояния 3-6м через сетку. Использует изученные элементы техники перемещений и владения мячом в различных комбинациях. Взаимодействует со сверстниками в игре по упрощенным правилам. | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию. | |  | | |  | |
| 22 | **Футбол**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.  Передвижения, остановки, повороты и стойки. | **6**  1 | Описывает технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдает правила безопасности. | **Познавательные** - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. Соблюдать правила безопасности.  **Регулятивные** - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру футбол в организации активного отдыха.  **Личностные**  - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. | |  | | |  | |
| 23 | Передвижения, остановки, повороты и стойки. | 1 |  | | |  | |
| 24 | Удары по мячу и остановка мяча. | 1 | Описывает технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдает правила безопасности. |  | | |  | |
| 25 | Удары по мячу и остановка мяча. | 1 |  | | |  | |
| 26 | Удар по воротам. | 1 | Описывает технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдает правила безопасности. |  | | |  | |
| 27 | Удар по воротам. | 1 |  | | |  | |
| **2 четверть: учебных недель – 7, всего часов – 21.** | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | | **6** | | | |
| 28 | Техника владения мячом. Развитие координационных способностей. | 1 | Моделирует технику освоенных игровых действий и приемов, варьирует ее в в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | | **Познавательные** - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. Соблюдать правила безопасности.  **Регулятивные** - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру футбол в организации активного отдыха.  **Личностные**  - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. | |  | | |  |
| 29 | Техника перемещений, владения мячом. | 1 | Моделирует технику освоенных игровых действий и приемов, варьирует ее в в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | |  | | |  |
| 30 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. | 1 | Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдает правила безопасности.  Моделирует технику освоенных игровых действий и приемов, варьирует ее в в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | |  | | |  |
| 31 | **Гимнастика**  Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | **18**  1 | Изучает правила и выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях гимнастикой. Выполняет ОРУ без предметов на месте. Различает команды и выполняет строевые упражнения: построение, строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Развивает скоростно-силовые способности (прыжки со скакалкой). Организовывает подвижные игры и взаимодействует со сверстниками. | | **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.  **Личностные:** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | |  | | |  |
| 32-33 | Строевые упражнения. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. История гимнастики. | 2 | Изучает исторические сведения о гимнастике. Выполняет ОРУ с обручами. Различает команды и четко выполняет строевые упражнения (построение, строевой шаг, смыкание и размыкание на месте). Развивает координационные способности в эстафетах с использованием гимнастического инвентаря. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело. | |  | | |  |
| 34-35 | Акробатические упражнения. Упражнения на развитие координации. | 2 | Выполняет ОРУ в парах. Описывает технику и выполняет акробатические упражнения (два кувырка вперед слитно). Выполняет упражнения на развитие координации (прыжки с мостика в глубину). Взаимодействует со сверстниками в подвижных играх. | | **Регулятивные:** *целеполагание* -формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* -использовать общие приёмы решения задач.  **Коммуникативные:**  Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью  **Личностные:** *Самоопределение-*внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры. | |  | | |  |
| 36-37 | Акробатические упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей. | 2 | Выполняет ОРУ с гимнастическими палками. Четко выполняет строевые упражнения. Описывает технику и выполняет акробатические упражнения (Стойка на лопатках, «мост» из положения стоя с помощью). Использует упражнения для развитие силовых способностей (лазанья по гимн.стенке). Взаимодействует со сверстниками в подвижных играх. | | **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  **Личностные:** *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире. | |  | | |  |
| 38-39 | Акробатические упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | Выполняет ОРУ со скакалками. Четко выполняет строевые упражнения. Описывает технику и выполняет акробатические упражнения(два кувырка вперед слитно, «мост» ). Использует изученные элементы акробатики в различных комбинациях. Развивает скоростно-силовые способности (прыжки со скакалкой). Развивает координацию в играх с мячом. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело  ***-***готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | |  | | |  |
| 40-41 | Акробатические упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | 2 | Выполняет ОРУ в движении. Использует упражнения для развития гибкости (лежа на матах). Описывает технику и выполняет акробатические упражнения(два кувырка вперед слитно, «мост»). Проводит контроль изученных элементов акробатики в различных комбинациях. Развивает гибкость в эстафетах с использованием акробатических элементов. | | **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  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | |  | | |  |
| 42-43 | Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на развитие гибкости. Режим дня. | 1 | Раскрывает понятие ЗОЖ и режима дня. Выполняет ОРУ в парах. Четко выполняет строевые упражнения. Выполняет два кувырка вперед слитно, «мост» . Использует упражнения на развитие гибкости (на гимн. стенке). Взаимодействует со сверстниками в подвижных играх. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных ситуаций. | |  | | |  |
| 44-45 | Упражнения общеразвивающей направленности без предметов | 1 | Выполняет сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Выполняет движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | |  | | |  |
| 46-47 | Упражнения общеразвивающей направленности с предметами | 1 | Мальчики : с набивным и большим мячом, гантелями (0,5-1 кг).  Девочки : с обручами, палками, скакалками. Четко выполняет строевые упражнения. Развивает координацию в играх с мячом. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире. | |  | | |  |
| 48 | Урок-соревнование гимнастических упражнений. Эстафеты. | 1 | Выполняет ОРУ в движении. Четко выполняет строевые упражнения. Выполняет гимнастические упражнения, на выбор, из числа изученных и оценивают сверстников, объясняют ошибки. Развивает координацию в эстафетах с использованием гимнастического инвентаря. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | |  | | |  |
| **3 четверть: учебных недель – 10, всего часов – 30.** | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | | | **6** | | |
| 49 | **Спортивные игры: волейбол.**  Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | **6**  1 | Выполняет ОРУ на месте. Осваивает прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Использует изученные элементы техники в различных комбинациях: прием, передача, удар. Развивает координацию в учебной игре в волейбол. | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию.  **Личностные:** *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | | |  | |  |
| 50-51 | Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | Выполняет ОРУ у гимнаст.стенки. Осваивает прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Использует изученные элементы техники в различных комбинациях: прием, передача, удар. Развивает координацию в учебной игре по упрощенным правилам мини-волейбола. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 52-53 | Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 | Выполняет ОРУ в движении.  Закрепляет тактику свободного нападения. Использует изученные элементы техники в различных комбинациях: прием, передача, удар. Развивает координацию в учебной игре по упрощенным правилам мини-волейбола. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов. | | |  | |  |
| 54-55 | Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | 1 | Выполняет ОРУ на месте. Закрепляет тактику свободного нападения. Использует изученные элементы техники в различных комбинациях: прием, передача, удар. Развивает координацию в учебной игре по упрощенным правилам мини-волейбола. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 56-57 | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра. | 1 | Выполняет ОРУ в движении. Развивает выносливость (круговая тренировка). Осваивает позиционное нападение с изменением позиций игроков. Взаимодействует со сверстниками в игре по упрощенным правилам мини-волейбола. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 58-59 | Двусторонняя игра длительностью 10мин. Развитие координации. | 1 | Выполняет ОРУ у гимнастической стенки. Развивает координацию (упражнения с мячом). Использует изученные элементы техники в различных комбинациях: прием, передача, удар. Взаимодействует со сверстниками в двусторонней игре длительностью 10мин. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 60-61 | **Легкая атлетика**  Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места | **14**  1 | Соблюдает правила инструктажа техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполняет специально беговые упражнения. Осваивает технику прыжка в длину с места Развивает быстроту реакции в подвижных играх с мячом. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 62-63 | Прыжок с места толчком двух ног на 30-50 см. Развитие координационных способностей. Физкультура и спорт в Российской Федераций. | 1 | Изучает роль физкультуры и спорта в РФ на современном этапе (комплекс ГТО). Выполняет ОРУ в движении. Осваивает технику прыжка в длину с места. Выполняет прыжки с поворотом на 360°. Развивает координационные способности (челночный бег 3/10м). Использует подвижные игры для развития координации. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире. | | |  | |  |
| 64-65 | Движение рук в полете, приземление . Развитие координационных способностей. | 1 | Выполняет ОРУ на месте. Осваивает технику прыжка. Развивает координационные способности (челночный бег). Развивает прыгучесть в эстафетах с использованием прыжков. | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов. | | |  | |  |
| 66-67 | Равномерный бег 7мин. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. | 1 | Выполняет ОРУ у гимнастической стенки. Использует бег в равномерном темпе до 7 мин. для воспитания выносливости. Осваивает метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Развивает силовую выносливость (круговая тренировка). Организовывает со сверстниками игры с мячом. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело. | | |  | |  |
| 68-69 | Равномерный бег 9мин. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. | 1 | Выполняет специально беговые упражнения. Использует бег в равномерном темпе до 9мин. для воспитания выносливости. Осваивает метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Развивает скоростные способности (старты из различных и.п.). Организовывает со сверстниками игры с мячом. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | | |  | |  |
| 70-71 | Равномерный бег 10мин. Броски и ловля набивного мяча. | 1 | Выполняет ОРУ в движении. Использует бег в равномерном темпе до 10мин. для воспитания выносливости. Осваивает технику бросков набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперед-вверх с места, ловля двумя руками. Использует подвижные игры для развития быстроты реакции. | | **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.  **Личностные:** *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов. | | |  | |  |
| 72 | Равномерный бег 12мин. Броски и ловля набивного мяча. | 1 | Выполняет ОРУ на месте. Использует бег в равномерном темпе до 12мин. для воспитания выносливости. Осваивает технику бросков набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперед-вверх с места, ловля двумя руками. Использует подвижные игры с мячом для развития быстроты реакции. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело. | | |  | |  |
| 73 | Равномерный бег 12мин. Метание мяча 150г на дальность. | 1 | Выполняет ОРУ у гимнастической стенки. Использует бег в равномерном темпе до 12мин. для воспитания выносливости. Осваивает технику метания малого мяча 150гр. на дальность. Развивает скоростно-силовые способности (прыжки со скакалкой). Использует игры с мячом для развития быстроты реакции. | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. | | |  | |  |
| 74 | **Футбол**  Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиции. | **3**  1 | Изучает правила и выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях гимнастикой. Выполняет ОРУ без предметов на месте. Различает команды и выполняет строевые упражнения: построение, перестроение дроблением и сведением. Развивает скоростно-силовые способности (прыжки со скакалкой). Организовывает подвижные игры и взаимодействует со сверстниками. | | **Познавательные** - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **Коммуникативные** - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола. Соблюдать правила безопасности.  **Регулятивные** - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру футбол в организации активного отдыха.  **Личностные -** Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики. | | |  | |  |
| 75 | Нападение в игровых зонах с атакой и без атаки на ворота. | 1 |  | |  |
| 76 | Игра по упрощенным правилам. Развитие психомоторных способностей. | 1 | Организует совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляет судейство игры. выполняет правила игры, учится уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. | |  | |  |
| **4 четверть: учебных недель – 9, всего часов – 27.** | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | | | **6** | | |
| 77 | **Лыжная подготовка**  Повторный инструктаж по технике безопасности и при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. | **27**  1 | Изучает правила безопасности и выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Применяет правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучает правила ухода за инвентарем. Применяет знания при построении с лыжами и переноске лыж. | | **Познавательные:**самостоятельно  планировать пути достижения целей  **Регулятивные:** планировать свои действия  **Коммуникативные:** ставить вопросы, обращаются за помощью, проявлять активность.  **Личностные:** проявлять интерес к новому учебному материалу | | |  | |  |
| 78 | Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах. История лыжного спорта. | 2 | Изучает историю лыжного спорта. Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 2 круга. Осваивает технику одновременного двухшажного хода. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 79 | Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 3 круга. Осваивает технику одновременного двухшажного хода. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | | |  | |  |
| 80 | Бесшажный ход. Игры на лыжах. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 3 круга. Осваивает технику безшажного хода. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире. | | |  | |  |
| 81-82 | Бесшажный ход. Игры на лыжах. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 4 круга. Осваивает технику безшажного хода. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 83-84 | Торможение и поворот упором. Лыжные ходы. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 4 круга. Осваивает технику торможения поворота упором. Моделирует технику лыжных ходов. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | | |  | |  |
| 85 | Торможение и поворот упором.. Лыжные ходы. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 4 круга. . Осваивает технику торможения поворота упором. Моделирует технику лыжных ходов. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире. | | |  | |  |
| 86 | Подъем «елочкой». Игры на лыжах. | 1 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 4 круга. Осваивает технику подъема «елочкой». Моделирует технику поворота переступанием. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 87 | Подъем «елочкой». Игры на лыжах. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 4 круга. Осваивает технику подъема «елочкой». Моделирует технику поворота переступанием. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | | |  | |  |
| 88 | Спуск и торможение Игры на лыжах. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 4 круга. Осваивает технику спуска и торможения . Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире. | | |  | |  |
| 89 | Спуск и торможение . Игры на лыжах. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника и прохождение дистанции 4 круга. Осваивает технику спуска и торможения. Взаимодействует со сверстниками в процессе игр на лыжах. | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 90 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1км. | 2 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Моделирует технику изученных лыжных ходов. Осуществляет самоконтроль за нагрузкой при непрерывном прохождении дистанции 1км. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | | |  | |  |
| 91 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1,5км. | 1 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Моделирует технику изученных лыжных ходов. Осуществляет самоконтроль за нагрузкой при непрерывном прохождении дистанции 1,5км. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире. | | |  | |  |
| 92 | Лыжные ходы. Прохождение дистанции 2км. | 1 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Моделирует технику изученных лыжных ходов. Осуществляет самоконтроль за нагрузкой при непрерывном прохождении дистанции 2км. | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 93 | Прохождение дистанции 3,5 км без учета времени. | 1 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Моделирует технику изученных лыжных ходов. Осуществляет самоконтроль за нагрузкой при непрерывном прохождении дистанции 3,5 км. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | | |  | |  |
| 94 | Прохождение дистанции 1км на время. | 1 | Четко и правильно выполняет построение с лыжами в руках. Выполняет комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Моделирует технику изученных лыжных ходов. Осуществляет контроль за непрерывным прохождением дистанции 1км на время. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире. | | |  | |  |
| 95 | Равномерный бег 15мин. Метание теннисного мяча в цель. | 1 | Выполняет ОРУ на месте. Использует бег в равномерном темпе до 15мин. для воспитания выносливости. Осваивает технику метания теннисного мяча в вертикальную цель 8-10м. Развивает скоростно-силовые способности (многоскоки). Осваивает игру лапта и взаимодействует со сверстниками. | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. | | |  | |  |
| 96 | Равномерный бег 15мин. Подвижные игры. | 1 | Выполняет ОРУ у гимнастической стенки. Использует бег в равномерном темпе до 15мин. для воспитания выносливости. Развивает координацию (прыжки на точность приземления). Использует подвижные игры с мячом для развития быстроты реакции. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. | | |  | |  |
| 97 | Бег на 1200м. Эстафеты с использованием бега. | 1 | Выполняет специально беговые упражнения. Демонстрирует выполнение беговых упражнений в беге на 1200м на результат. Развивает выносливость (круговая тренировка). Использует эстафеты для тренировки бега. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело. | | |  | |  |
| 98 | Тестирование на уровень физической подготовленности. | 1 | Выполняет ОРУ в движении. Тестирует развитие основных физических качеств и соотносит их с показателями физического развития в начале учебного года (бег 30м, челночный бег 3/10м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, подтягивание, 6-мин. бег). | | **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 дости­жжения.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. | | |  | |  |
| 99 | **Кроссовая подготовка**  Бег по слабо пересеченной местности. Подвижные игры с мячом. | **4**  1 | Выполняет ОРУ на месте. Применяет бег по слабо пересеченной местности 10 мин для развития выносливости. Развивает скоростно-силовые качества (прыжки со скакалкой). Использует подвижные игры с мячом для развития быстроты реакции. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. | | |  | |  |
| 100 | Кроссовая подготовка. Лапта | 1 | Выполняет ОРУ у гимнастической стенки. Применяет бег по слабо пересеченной местности 12 мин для развития выносливости. Развивает силовые качества (поднимание туловища). Осваивает игру лапта и взаимодействует со сверстниками. | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 101 | Кроссовая подготовка. Подвижная игра с мячом «Квадрат». | 1 | Выполняет специально беговые упражнения. Применяет бег по слабо пересеченной местности 14 мин для развития выносливости. Развивает координацию (метание из различных и.п. в цель). Осваивает подвижную игру «квадрат». | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело. | | |  | |  |
| 102 | Кроссовая подготовка. Подвижные игры. | 1 | Выполняет ОРУ в движении. Применяет бег по слабо пересеченной местности 15 мин для развития выносливости. Развивает скоростно-силовые качества (многоскоки). Взаимодействует со сверстниками в подвижных играх на свежем воздухе. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. | | |  | |  |
| 103 | **Повторение**  Развитие выносливости. Игры с мячом. | **3**  1 | Выполняет ОРУ без предметов. Развивает силовую выносливость (круговая тренировка). Взаимодействует со сверстниками в подвижных играх на свежем воздухе: лапта | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения. | | |  | |  |
| 104 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячом. | 1 | Выполняет ОРУ у гимнастической стенки. Развивает скоростно-силовые качества (прыжки со скакалкой). Взаимодействует со сверстниками в подвижных играх на свежем воздухе: лапта | | **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.  **Личностные:** *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело. | | |  | |  |
| 105 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подвижные игры. | 1 | Изучает правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Выполняет ОРУ в движении. Взаимодействует со сверстниками в подвижных играх на свежем воздухе: лапта. | | **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.  **Личностные:** *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. | | |  | |  |
| **Всего 105 часов** | | | | |  | | |  | |  |