**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Новгородской области‌‌**

**‌Муниципальное казенное учреждение комитет образования Валдайского района‌**​

**МАОУ "Гимназия " г. Валдай"**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

Приказ №420-од

Педагогическим советом №1

от «28» 08 2023 г. От 28 августа 2023 года

‌

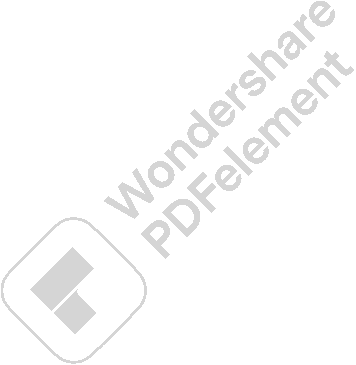
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3692420)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5- 9  классов

**2023‌ г. Валдай‌**



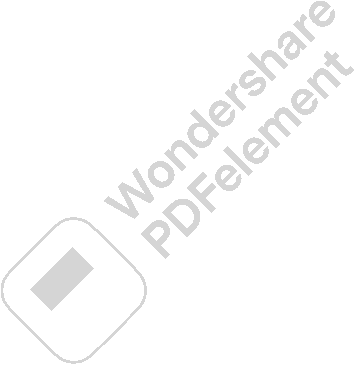
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**



Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

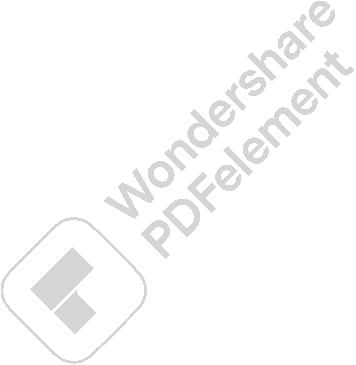
представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

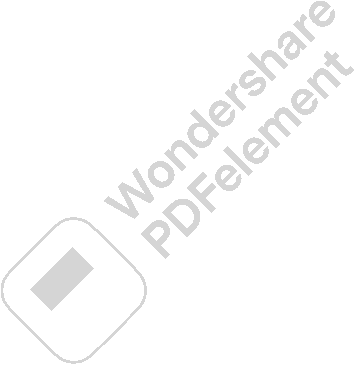
Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.



Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

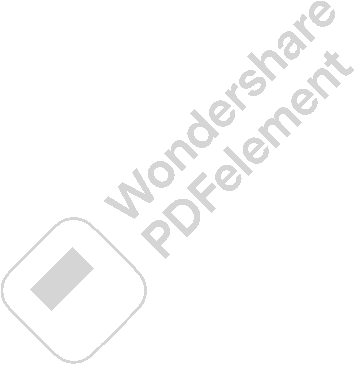
Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.



**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

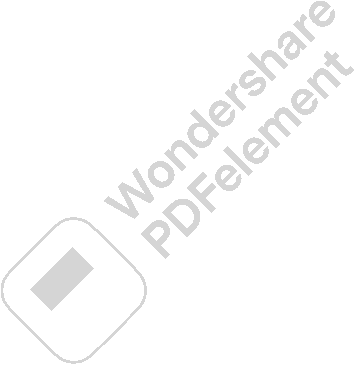
готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;



осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

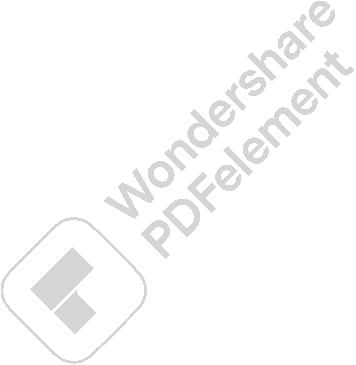
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

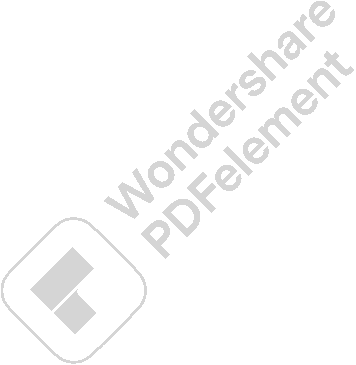
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

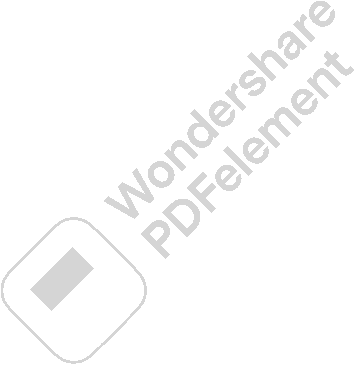
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

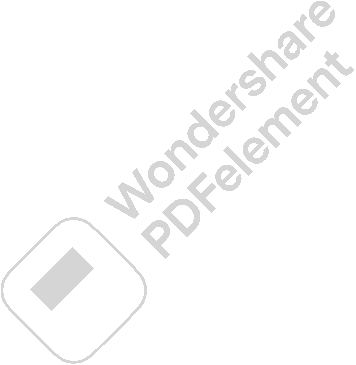
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

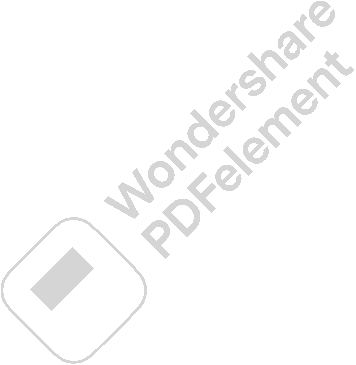
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | интересуются работой спортивных секций и их расписанием;; | Устный опрос; |  |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной  и спортивно-оздоровительной направленности;; | Устный опрос; |  |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.25 | 0.25 | 0 |  | анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; | Тестирование; |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Устный опрос; |  |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; | Практическая работа; |  |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; ; | Устный опрос; |  |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | знакомятся с понятиями «правильная осанка» и«неправильная осанка»;  видами осанки и;  возможными причинами нарушения;; ; | Устный опрос; |  |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья; (защемление нервов;  смещение внутренних органов; | Устный опрос; |  |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня;  устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; ; | Устный опрос; |  |



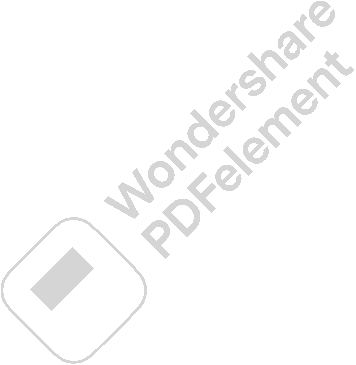
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;; | Практическая работа; |  |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.25 | 0.25 | 0 |  | выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье;  на сонную артерию; в область сердца);; | Контрольная работа; |  |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.25 | 0.25 | 0 |  | измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале;  середине и по окончании самостоятельных занятий;; | Контрольная работа; |  |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела;  окружности грудной клетки; осанки):;; | Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | | 2.5 |  | | | | | |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.25 | 0.25 | 0 |  | знакомятся с понятием «физкультурно-; оздоровительная деятельность»;  ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;  ; | Устный опрос; |  |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | отбирают и составляют комплексы упражнений; утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов;  с гимнастической палкой и гантелями; с использованием стула;  ; | Практическая работа; |  |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.; | Практическая работа; |  |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.25 | 0.25 | 0 |  | закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; ; | Устный опрос; |  |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 0.25 | 0.25 | 0 |  | разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; | Практическая работа; |  |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.25 | 0 | 0,25 |  | записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;; | Практическая работа; |  |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;; | Практическая работа; |  |



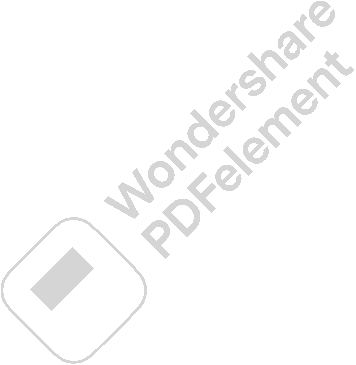
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 0.25 | 0 | 0,25 |  | знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»;  ролью и значением спортивно-;  оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;  ; | Устный опрос; |  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;  обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;; | Практическая работа; |  |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 2 | 0 | 2 |  | описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения;  ;  характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;  ; | Практическая работа; |  |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;  обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд;  ноги «скрёстно»;; | Практическая работа; |  |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 1 |  | описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;; | Практическая работа; |  |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;  обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка;; | Устный опрос; |  |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают упражнения комбинации на полу; на гимнастической скамейке;  на напольном; гимнастическом бревне;  на низком гимнастическом бревне;; ; | Практическая работа; |  |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом; передвижение приставным шагом; | Практическая работа; |  |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с образцом учителя; анализируют и;  уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его;  элементы; ; | Практическая работа; |  |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 2 | 0 | 2 |  | описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером; с коррекцией скорости передвижения учителем);; | Практическая работа; |  |



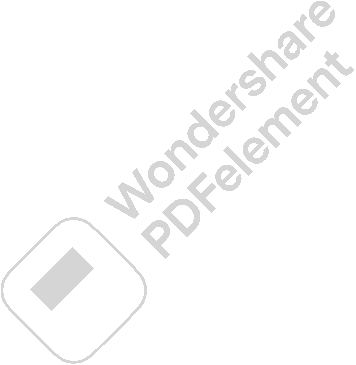
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; |  |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают стартовое и финишное ускорение;;; | Практическая работа; |  |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;; | Практическая работа; |  |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей; | Практическая работа; |  |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 2 | 0.25 | 1.75 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;; | Устный опрос; |  |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 2 |  | определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в; неподвижную мишень;;  ; | Зачет; |  |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Устный опрос; |  |
| 3.25. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; | Практическая работа; |  |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;; | Практическая работа; |  |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».; | Устный опрос; |  |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 0 | 2 |  | применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.; | Практическая работа; |  |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 2 | 0 | 2 |  | изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;; | Практическая работа; |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;; | Практическая работа; |  |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2 | 0 | 2 |  | разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;; | Практическая работа; |  |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;  обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди;  стоя на месте;  анализируют фазы и элементы ; | Практическая работа; |  |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры;  ; | Практическая работа; |  |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); | Практическая работа; |  |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;  обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте; | Практическая работа; |  |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 2 | 0 | 2 |  | рассматривают;  обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места;  выделяют фазы движения ; | Практическая работа; |  |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;; | Практическая работа; |  |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;  выявляют возможные ошибки и предлагают способы их;  устранения (обучение в парах);; | Практическая работа; |  |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по; использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий; ; | Практическая работа; |  |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении** | 2 | 0 | 2 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическая работа; |  |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 1 | 0 | 1 |  | закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; | Практическая работа; |  |

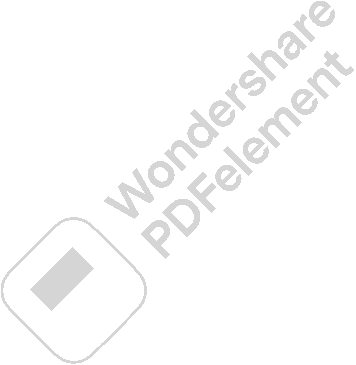


|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Ранее разученные технические действия с мячом** | 2 | 0 | 2 |  | контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);; | Практическая работа; |  |
| 3.43. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Удар по неподвижному мячу** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.44. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.45. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.46. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Ведение футбольного мяча** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 3.47. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Обводка мячом ориентиров** | 0 |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 63 |  | | | | | |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | 1.5 | 0 | 1.5 |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по;  физической культуре или рабочей программы базовой;  физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической;  подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;; | Практическая работа; |  |
| Итого по разделу | | 1.5 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1,75 | 66,25 |  | | | |

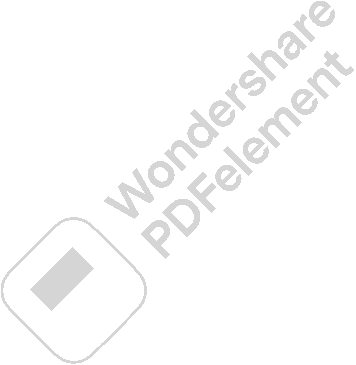


**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

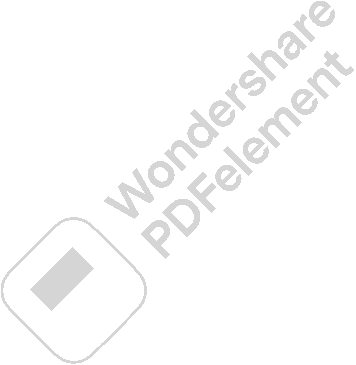
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности.Спринтерский бег,эстафетный бег | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 2. | Спринтерский бег,эстафетный бег | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | на результат 30 и 60 м Бег | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 4. | ПРыжок в длину, метание м.мяча | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 5. | Прыжок в длину, метаниемалого мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6. | Прыжок в длину, метание м.мяча. Зачет: прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Бег в равномерном темпе.Бег 500 м. ОРУ. Спортивнаяигра | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Бег в равномерном темпе.Бег 1000м. ОРУ. Спортивнаяигра | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 9. | Бег на результат. ( 1000 м.).ОРУ. Спортивная игра | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 10. | Волейбол. Техникабезопасности | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 11. | Волейбол. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12. | Волейбол. | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 13. | Волейбол. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Волейбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |



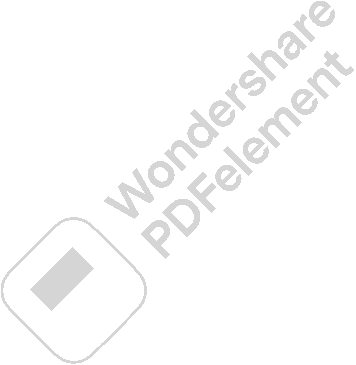
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Волейбол | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Волейбол | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 17. | Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Висы. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Висы. Строевые упражнения. Зачет подтягивание | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 20. | Опорный прыжок. Строевые упражнения упражненияупражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Опорный прыжок. Строевыеупражнения. Зачет | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 23. | Акробатика. Строевыеупражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Акробатика. Строевыеупражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Акробатика. Строевыеупражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Акробатика. Строевыеупражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Акробатика. Строевыеупражнения. Зачет | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 28. | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |



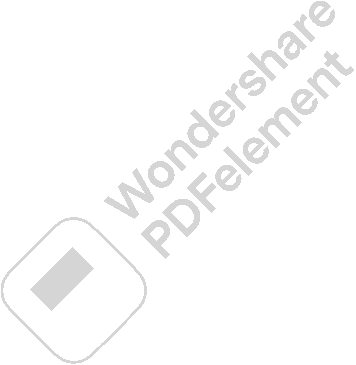
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Попеременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Повороты на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Повороты на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Подъем в гору способом "Лесенка" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Подъем в гору способом "Лесенка" | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 37. | Способы использования упражнений для катания на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | Способы использования упражнений для катания на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 39. | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Спуск на лыжах со склона | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 41. | Преодоление препятствий при спуске со склона | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Преодоление препятствий при спуске со склона | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | Баскетбол/ Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 44. | Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 46. | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |



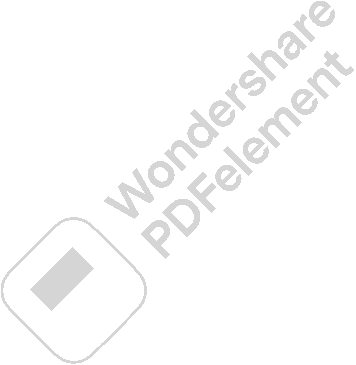
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 48. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Баскетбол. Ведение мяча в движении | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Баскетбол. Ведение мяча в движении | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 52. | Баскетбол. Передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 53. | Баскетбол. Передачи мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 55. | Баскетбол. Броски мяча в корзину | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 57. | Техника Безопасности.Равномерный бег (10 мин).ОРУ. Специальные беговыеупражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Равномерный бег (12 мин).Чередование бега с ходьбой.ОРУ в движении | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 60. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 62. | Бег по пересеченной местности . ОРУ. Зачет (1км) | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 63. | Способы использования упражнений для улучшения точности метания мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 64. | Способы использования упражнений для развития скоростно - силовых качеств | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Прыжки в длину с разбега"согнув ноги" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 66. | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 67. | Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Итоги года | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; Практическая работа; |
| 69. |  | 0 |  |  |  |  |
| 70. |  | 0 |  |  |  |  |
| 71. |  | 0 |  |  |  |  |
| 72. |  | 0 |  |  |  |  |
| 73. |  | 0 |  |  |  |  |
| 74. |  | 0 |  |  |  |  |
| 75. |  | 0 |  |  |  |  |
| 76. |  | 0 |  |  |  |  |
| 77. |  | 0 |  |  |  |  |
| 78. |  | 0 |  |  |  |  |
| 79. |  | 0 |  |  |  |  |
| 80. |  | 0 |  |  |  |  |
| 81. |  | 0 |  |  |  |  |
| 82. |  | 0 |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83. |  | 0 |  |  |  |  |
| 84. |  | 0 |  |  |  |  |
| 85. |  | 0 |  |  |  |  |
| 86. |  | 0 |  |  |  |  |
| 87. |  | 0 |  |  |  |  |
| 88. |  | 0 |  |  |  |  |
| 89. |  | 0 |  |  |  |  |
| 90. |  | 0 |  |  |  |  |
| 91. |  | 0 |  |  |  |  |
| 92. |  | 0 |  |  |  |  |
| 93. |  | 0 |  |  |  |  |
| 94. |  | 0 |  |  |  |  |
| 95. |  | 0 |  |  |  |  |
| 96. |  | 0 |  |  |  |  |
| 97. |  | 0 |  |  |  |  |
| 98. |  | 0 |  |  |  |  |
| 99. |  | 0 |  |  |  |  |
| 100. |  | 0 |  |  |  |  |
| 101. |  | 0 |  |  |  |  |
| 102. |  | 0 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |



1. **Пояснительная записка 6 класс**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011, рег. № 19644), в редакции приказа Минобрнауки России №1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010г.№1897», программы по литературе для 5–9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс,

**Цель:** 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.

**Задачи:**

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

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

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

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

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

  **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

 В соответствии с учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» в 6-х классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год из расчета 34 рабочих недели.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

**Личностные результаты**:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** - формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;

- выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости)конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;

- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план**)**;

- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные УУД:**

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

- понимая позицию другого человека, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.

- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

**Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;

- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

**Предметные результаты:**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области физической культуры:**

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

  способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

​ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**В области познавательной культуры:**

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

​ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

• знать:

-о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов утренней зарядки;

-о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-о физической нагрузке и способах ее регулирования;

-о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

• уметь:

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

-демонстрировать уровень физической подготовленности;

вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 6 класса ( 3 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения**  **план\*\*\*\*факт** | **Тема урока** |  | **Планируемые результаты** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| **1** | **2** | **3** |  | **4** | **5** | **6** |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 |  | Организационно — методические требования на уроках ФК |  | Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субьекту деятельности, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** уметь рассказать об рганизационно — методическими требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты. | 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. |
| 2 |  | **Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).** |  | Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет. | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 3 |  | **Тестирование бега на 30 м. с высокого старта** |  | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет. | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 4 |  | Челночный бег |  | Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты. | 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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 5 |  | Т., естирование челночного бега 3 х 10 мспортивная игра «Футбол» |  | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м., историю футбола,правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** проходить тестирования челночного бега 3 х 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 6 |  | **Тестирование бега на 60 м. с высокого старта** |  | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:**проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 7 |  | **Техника прыжка в длину с разбега** |  | Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 8 |  | **Прыжок в длину  с разбега на результат** |  | Знать технику прыжка в длину с разбега правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 9 |  | **Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега** |  | Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 10 |  | **Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.** |  | Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 11 |  | **Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов** |  | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 12 |  | **Тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов** |  | Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка»**.** | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 13 |  | **Кросс по пересеченной местности** |  | Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 14 |  | **Бег в равномерном темпе до 12'** |  | Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:**бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 15 |  | Тестирование бега на 1000 м. |  | Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 16 |  | **Стойка баскетболиста, передвижение** |  | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и смячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 17 |  | **Передача и ловля мяча на месте в парах** |  | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 18 |  | **Передача и ловля мяча в парах в движении** |  | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 19 |  | **Передача и ловля мяча в парах в движении** |  | Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 20 |  | Передачи мяча в тройках на месте и в движении. |  | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения.  **Познавательные:** передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 21 |  | Ведение мяча на месте |  | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22 |  | Ведение мяча в движении |  |  | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  **Познавательные:** играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 23 |  | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении |  | Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 24 |  | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места |  | Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уменее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 25 |  | Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок |  | Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  **Познавательные:** выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уменее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26 |  | Позиционное нападение (5:0) |  | Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  **Познавательные:** выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 27 |  | Система личной защиты |  | Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.  **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  **Познавательные:** выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **28** |  | **Строевые упражнения** |  | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 29 |  | **Строевые упражнения** |  | Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка» | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 30 |  | **Висы** |  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 31 |  | **Висы** |  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 32 |  | **Тестирование подтягивания в висе** |  | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 33 |  | **Тестирование отжиманий** |  | Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка» | **Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34 |  | **Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке** |  | Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения |
| 35 |  | **Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне** |  | Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств |
| 36 |  | **Лазанье по гимнастической стенке** |  | Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 37 |  | Круговая тренировка |  | Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств |
| 38 |  | Опорный прыжок |  | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 39 |  | Опорный прыжок |  | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 40 |  | Опорный прыжок |  | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишки на хопах» | **Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Ловишки на хопах». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 41 |  | Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1' |  | Знать правила тестирования прыжка через вращающую скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** проходить тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда». | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 42 |  | **Кувырок вперед** |  | Знать технику выполнения кувырка вперед, варианты встречных эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** выполнять кувырок вперед, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 43 |  | **Кувырок назад** |  | Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, варианты встречных эстафет | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:**осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять кувырка назад и вперед, играть во встречные эстафеты. | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44 |  | **Стойка на лопатках** |  | Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:**адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «День и ночь» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 45 |  | **Мост из положения лежа** |  | Знать технику выполнения моста из положения лежа, правила подвижной игры «**Пятнашки»** | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:**адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять м**ост из положения лежа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки»** | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 46 |  | **Тестирование наклона вперед из положения сидя** |  | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  **Регулятивные:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 47 |  | Лазанию по канату в три приёма |  | Знать технику лазания по канату в три приёма, правила подвижной игры «Борьба всадников» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:**определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** залезать по канату в два и три приема, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетическихпотребностей, ценностей и чувств |
| 48 |  | Лазанию по канату в три приёма |  | Знать технику лазания по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, правила подвижной игры «Борьба всадников» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:**определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** залезать по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетическихпотребностей, ценностей и чувств |
| 49 |  | **Строевые упражнения с лыжами в руках** |  | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** умети подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 50 |  | **Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок** |  | Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | **Коммуникативные**: эффективносотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 51 |  | **Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками** |  | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 52 |  | Попеременный двухшажный ход |  | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 53 |  | Попеременный двухшажный ход |  | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 54 |  | Попеременный двухшажный ход |  | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  **Познавательные:** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 55 |  | Одновременный бесшажный ход |  | Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.**  **Познавательные:** поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 56 |  | Одновременный бесшажный ход |  | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.**  **Познавательные:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 57 |  | Одновременный бесшажный ход |  | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.  **Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.**  **Познавательные:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 58 |  | **Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход** |  | Знать различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах | **Коммуникативные**: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 59 |  | **Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход** |  | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков | **Коммуникативные**: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 60 |  | О**дновременный двухшажный ход** |  | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 61 |  | О**дновременный двухшажный ход** |  | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 62 |  | О**дновременный двухшажный ход** |  | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 63 |  | О**дновременный двухшажный ход** |  | Знать технику одновременного двухшажного хода, поворотов переступанием, правила линейных эстафет | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, поворачивать переступанием, играть в линейные эстафеты. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 64 |  | **Подъемы на склон«полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах** |  | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на скон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:** самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 65 |  | **Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах** |  | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на скон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 66 |  | **Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»** |  | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на скон и спуска со склона, торможения «плугом», спуска со склона «змейкой» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 67 |  | **Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»** |  | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступкина основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 68 |  | **Прохождение дистанции 3 км. на лыжах** |  | **Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке** | **Коммуникативные**: устанавливать рабочии отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 69 |  | **Контрольный урок по лыжной подготовке** |  | **Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»** | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  **Познавательные:** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 70 |  | **Правила игры в волейбол. Стойки игрока.** |  | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры,стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 71 |  | **Стойки игрока. Перемещения в стойке.** |  | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 72 |  | **Стойки игрока. Перемещения в стойке.** |  | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 73 |  | **Комбинация из освоенных элементов техники передвижений** |  | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений , правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  **Регулятивные:**контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:**выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 74 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах **на месте и после перемещения вперед** |  | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:**контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру **«Вышибалы через сетку»** | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 75 |  | **Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед** |  | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:**контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  **Познавательные:** выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру **«Вышибалы через сетку»** | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 76 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой |  | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:**сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 77 |  | **Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой** |  | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  **Познавательные:** выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78 |  | **Броски мяча через волейбольную сетку** |  | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионеобол» | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  **Регулятивные:**сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| 79 |  | **Передача мяча сверху через волейбольную сетку** |  | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | **Коммуникативные**: сдостаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 80 |  | **Передача мяча сверху через волейбольную сетку** |  | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  **Познавательные:** выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 81 |  | **Нижняя прямая подача** |  | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 82 |  | **Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар** |  | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 83 |  | **Прямой нападающий удар** |  | Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** выполнять прием, передачу, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях |
| 84 |  | **Контрольный урок по волейболу** |  | Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  **Познавательные:** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, уменийне создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 85 |  | Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение) |  | Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 86 |  | Бег в равномерном темпе |  | Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** бегать в равномерном темпе до 15'. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 87 |  | Бег с преодолением препятствий |  | Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 88 |  | **Бег по пересеченной местности** |  | Знать технику бега на среднии дистанции, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 89 |  | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий** |  | Знать технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.  **Познавательные:** бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 90 |  | Бег на 1000 м. |  | Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** пробегать дистанцию 1000 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 91 |  | **Спринтерский бег. Бег с ускорением.** |  | Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  **Регулятивные:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  **Познавательные:** бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости |
| 92 |  | **Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.** |  | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 93 |  | **Эстафетный бег** |  | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,   формирование установки на безопасный образ жизни |
| 94 |  | **Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.** |  | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:**проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 х 200 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод |
| 95 |  | **Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Прыжок в высоту** |  | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  **Регулятивные:**проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  **Познавательные:** проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,   самостоятельности и личной ответственности |
| 96 |  | **Прыжок в высоту** |  | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Познавательные:** прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 97 |  | **Прыжок в высоту, метание малого мяча** |  | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне» | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  **Регулятивные:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 х 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 98 |  | **Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча** |  | Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 99 |  | **Тестирование метания малого мяча** |  | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  **Познавательные:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 100 |  | **Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега** |  | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** проводить тестирование прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега |  | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** прыгать в длину с 7 — 9 шагов разбега, играть в спортивные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 102 |  | Подвижные и спортивные игры |  | Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  **Познавательные:** играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **7 класс** |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011, рег. № 19644), в редакции приказа Минобрнауки России №1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010г.№1897», программы по литературе для 5–9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс  
 **Цель:** 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.

**Задачи:**

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

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

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

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

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

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения в 5-9 классе физической культуре является двигательная активность учащегося с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленностей, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

 В соответствии с учебным планом МАОУ «Гимназия» на 2023-2024 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» 7 классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год из расчета 34 рабочих недели.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

**Личностные результаты**:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** - формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;

- выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости)конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;

- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план**)**;

- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные УУД:**

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

- понимая позицию другого человека, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.

- уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

**Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;

- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

**Предметные результаты:**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

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

**Календарно – тематическое планирование 7 класс (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Планируемые результаты УУД** | | |
| **урока** | |
|  | |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **Регулятивные** |  |
| **Метапредметные** |  |
| **№1** |  |  | **История физической культуры. Инструктаж по ТБ Специальные беговые упражнения, высокий старт до 15–30 м, бег с ускорением 30–50 м, встречная эстафета.** | **Способность развитию умения** | **Совершенствовать 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. Совершенствовать рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.** | **Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности** |
| **№2** |  |  | **Легкоатлетические упражнения.** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№3** |  |  | **Техника низкого, высокого старта.** | **формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.** |
|  |
| **№4** |  |  | **Бег с ускорением 30–50 м** |  |
|  |
| **№5** |  |  | **Закрепление техники бега на короткие дистанции** |  |
| **№6** |  |  | **Контрольное упражнение: бег 30 и 60 метров.** |  |
| **№7** |  |  | **Изучение техники выполнения прыжка в длину.** | **Способность развитию умения:** | **Совершенствовать 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. Совершенствовать рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.** | **Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;** |
| **Метания мяча.** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№8** |  |  | **Повторение техники выполнения прыжка в длину и метания мяча.** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№9** |  |  | **Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6–8 м.** | **формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.** |
| **№10** |  |  | **Прыжок с 7–9 шагов разбега.** |  |
| **№11** |  |  | **Закрепление техники выполнения прыжка в длину и метания мяча ОРУ. Специальные беговые упражнения.** |  |
| **№12** |  |  | **Контрольное упражнение: прыжка в длину и метания мяча** |  |
| **№ 13** |  |  | **Изучение техники бега на средние дистанции** | **Способность развитию умения** | **Совершенствовать 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. Совершенствовать рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.** | **Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;** |
| **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№14** |  |  | **Повторение техники бега на средние дистанции** | **формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.** |
| **№15** |  |  | **Физическая культура (основные понятия) Закрепления и совершенствование техники бега на средние дистанции** |  |
| **№16.** |  |  | **1.Техника безопасности на уроках по спортивным играм.** |  |  |  |
| **ОРУ с гимнастической палкой.Баскетбол** |
| **№17.** |  |  | **2. Изучение техники передвижений и ведения мяча** | **Совершенствовать способность:** | **Развивать 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; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности** | **Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;** |
| **№18.** |  |  | **3. Повторение техники ведения мяча в движении и передач мяча в парах на месте** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№19.** |  |  | **4. Повторение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма** |
| **№20.** |  |  | **5. Закрепление техники ловли и передач мяча в парах в движении** | **формировать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.** |
| **и ведение мяча без сопротивления** |  |
| **№21.** |  |  | **6. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой.** |  |
| **№22.** |  |  | **7. Изучение техники бросков мяча двумя руками от груди с места** | **Совершенствовать способности:** | **Развивать 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; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности** | **Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;** |
| **№23.** |  |  | **8. Повторение техники бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№24.** |  |  | **9.Контрольное упражнение: ловля и передачи мяча в парах в движении.** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма** |
| **№25** |  |  | **10.Повторение техники бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли** | **; формировать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.** |
| **№26** |  |  | **11.Закрепление индивидуальной техники защиты и закрепление техники владения мячом** |  |
| **№27** |  |  | **12. Контрольное упражнение: броски мяча одной рукой от плеча с места.** |  |
| **№28.** |  |  | **13.Техника безопасности на уроках по спортивным играм.** | **Совершенствовать способность:** | **Развивать 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; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности** | **Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;** |
| **ОРУ с мячом.Баскетбол** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№29** |  |  | **14.Закрепление техники штрафного; позиционное нападение** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№30** |  |  | **15.Закрепление техники штрафного; позиционное нападение** | **формировать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.** |
| **№31** |  |  | **16.Изучение тактики игры в баскетбол** |  |
| **№32** |  |  | **17.Повторение тактики игры в баскетбол** |  |
| **№33** |  |  | **18.Закрепление тактики игры в баскетбол** |  |
| **№34** |  |  | **19. Закрепление техники** |  |
| **броска мяча в движении двумя руками и позиционное нападение** |  |
| **№35** |  |  | **20.Повторение техники передвижений игрока, ведение мяча.** |  |
| **№36** |  |  | **21.Контрольное упражнение: играть в баскетбол по упрощенным правилам** |  |
| **№37** |  |  | **1.Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Строевые упражнения** | **Совершенствовать способность:** | **Развивать 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; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.** | **Совершенствовать: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. Формировать хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.** |
| **№38** |  |  | **2.Изучение строевых упражнений и техники опорного прыжка** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№39** |  |  | **3. Повторение строевых упражнений и техники опорного прыжка** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№40** |  |  | **4. ОРУ без предметов.** | **формировать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;** |
| **Прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись.** | **способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,** |
| **№41** |  |  | **5. Закрепление строевых упражнений и техники опорного прыжка** | **обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.** |
| **№42** |  |  | **6.Контрольное упражнение: опорный прыжок ноги врозь.** |  |
| **№43** |  |  | **7. Изучение техники кувырка вперед и лазанья по канату** |  |
| **№44** |  |  | **8. Повторение техники кувырка вперед и лазанья по канату** |  |
| **№45** |  |  | **9. ОРУ со скакалкой. Два кувырка вперед слитно.** |  |
| **№46** |  |  | **10. Закрепление техники кувырка вперед и лазанья по канату** |  |
| **№47** |  |  | **11.Изучение техники «мост» из положения стоя** |  |
| **№48** |  |  | **12. Повторение техники «мост» из положения стоя** |  |
| **№49.** |  |  | **13. Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Закрепление техники «мост» из положения стоя** | **Совершенствовать способность:** | **Развивать 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; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.** | **Совершенствовать: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. Формировать хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.** |
| **№50.** |  |  | **14. Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№51** |  |  | **15. Мост из положения, стоя, стилизованные ходьба и бег** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№52** |  |  | **16. Два кувырка в группировке, перекаты, мост из положения, стоя** | **формировать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;** |
| **№53** |  |  | **17.Закрепление техники акробатических упражнений** | **способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,** |
| **№54** |  |  | **18.Контрольное упражнение: акробатическая комбинация** | **обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.** |
| **№55** |  |  | **1.Техника передвижения и поворотов (на месте и в движении)** | **Совершенствовать способность:** | **Развивать 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; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.** | **Совершенствовать: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. Формировать хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.** |
| **№56** |  |  | **2.Поперемен.двухшажн,одношажный ход, техника подъема** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№57** |  |  | **3. Подъем «елочкой», «лесенкой»** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№58.** |  |  | **4. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км** | **формировать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;** |
| **№59.** |  |  | **5. Прохождение дистанции 2 км с использованием конькового хода** | **способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,** |
| **№60.** |  |  | **6. Контрольное упражнение: Прохождение учебных дистанций 3; 5 км, техника спуска** | **обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.** |
| **№61.** |  |  | **7. Прохождение 3 км дистанции с чередованием ходов** |  |
| **№62.** |  |  | **8.Повторение попеременный двухшажный ход** |  |
| **№63.** |  |  | **9. Закрепление и совершенствование Попеременный одношажный ход** |  |
| **№64.** |  |  | **10. Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов .Спуски и подъемы** |  |
| **№65.** |  |  |  |  |
| **11.Техника передвижения и поворотов (на месте и в движении)** |  |
| **Дистанция 2км** |  |
|  |  |
|  |  |
| **№66.** |  |  | **12.Попеременный двухшажный,одношажный ход, техника подъема** |  |
| **Дистанция 4км** |  |
| **№67.** |  |  | **1. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Изучение техники передвижений** | **Совершенствовать способность:** | **Развивать 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; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности** | **Совершенствовать: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении** |
| **№68.** |  |  | **2.Изучение техники передвижений** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№69.** |  |  | **3.Повторение техники приема и передач мяча сверху двумя руками над собой** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№70.** |  |  | **4.Закрепление техники приема и передач мяча сверху двумя руками над собой** | **формировать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;** |
| **№71.** |  |  | **5.Изучение техники приема и передач мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения** | **способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,** |
| **№72.** |  |  | **6.Повторение техники приема и передач мяча снизу двумя руками** | **обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.** |
| **№73.** |  |  | **7.Изучение техники приема и передач мяча снизу двумя руками в парах.** |  |
| **№74.** |  |  | **8.Повторение техники приема и передач мяча снизу двумя руками в парах.** |  |
| **№75.** |  |  | **9.Закрепление техники приема и передач мяча снизу двумя руками в парах.** |  |
| **№76.** |  |  |  |  |
| **10.Изучение техники приема и передач мяча снизу двумя руками над собой** |  |
| **№77.** |  |  | **11.Повторение техники приема и передач мяча снизу двумя руками над собой** |  |
| **№78** |  |  | **12.Контрольное упражнение: приема и передач мяча снизу двумя руками над собой** |  |
| **№79.** |  |  | **13. Изучение техники нижней прямой подачи мяча в парах и в стену.** | **Совершенствовать способность:** | **Развивать 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; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности** | **Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться друг к другу, к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.** |
| **№80.** |  |  | **14.Повторение техники нижней прямой подачи мяча в парах и в стену.** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **№81.** |  |  | **15. Контрольное упражнение: передачи мяча сверху над собой двумя руками** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№82.** |  |  | **16. Изучение техники нижней прямой подачи мяча через сетку.** | **формировать знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;** |
| **№83.** |  |  | **17. Повторение техники нижней прямой подачи мяча через сетку.** | **способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,** |
| **№84.** |  |  | **15. Контрольное упражнение: передачи мяча снизу двумя руками в парах.** | **обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.** |
| **№85.** |  |  | **19. Изучение техники прямого нападающего удара** |  |
| **№86.** |  |  | **20.Повторение техники приема и передач мяча сверху двумя руками над собой** |  |
| **№87.** |  |  | **21.Закрепление техники приема и передач мяча сверху двумя руками над собой** |  |
| **№88.** |  |  | **1. Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики.** | **Способность развитию умения:** | **Совершенствовать 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. Совершенствовать рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.** | **Совершенствовать владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;** |
| **ОРУ на месте и в движении** | **составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью,** |
| **Скоростной бег** | **регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;** |
| **№89.** |  |  | **2.Повторение техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель** | **формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.** |
| **№90.** |  |  | **3.Закрепление техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель** |  |
| **№91.** |  |  | **4. Контрольное упражнение: метания малого мяча в цель и на дальность в горизонтальные и вертикальные цели** |  |
| **№92.** |  |  | **5. Повторение техники скоростного бега и метание мяча в цель** |  |
| **№93.** |  |  | **6. .Контрольное упражнение:** |  |
| **бег 30 и 60 м** |  |
| **№94.** |  |  | **7.Изучение техники прыжка в высоту** |  |
| **№95.** |  |  | **8. Повторение техники прыжка в высоту** |  |
| **№96.** |  |  | **9. Закрепление техники прыжка в высоту и длительного бега** |  |
| **№97.** |  |  | **10. Повторение техники прыжок в высоту 7-9 шагов разбега** |  |
| **№98.** |  |  | **11.Контрольное упражнение: прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания.** |  |
| **№99.** |  |  | **12. на отрезке 15–20 метров ОРУ в парах. Встречная эстафета** |  |
|  |
| **№100.** |  |  | **13. 100 метров (мальчики по 20 с, девочки по 25 с) Бег 2 км** |  |
|  |
| **№101.** |  |  | **14. Закрепление тактики бег на длинные дистанции** |  |
| **№102.** |  |  | **15.Закрепление техники кроссовой подготовки** |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

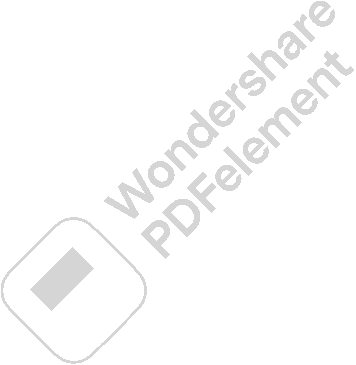
Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/9



**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

