

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 класса.**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Для прохождения программы в учебном процессе использую учебники:*Виленский М.Я.* Физическая культура . 5 – 7 кл.: учебник для образовательных учреждений/ Виленский М.Я., Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год.

Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений. «Просвещение».—М.:Просвещение,2012.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Физическая культура-- это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения— физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня ( гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Цель** обучения-- 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.**

**Задачи обучения:**

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышениефункциональных возможностей организма;
* *формирование* культурыдвижений, 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

-требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

-Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012№273-ФЗ;

-Федерального закона от 04.12.2007№329-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта и экзамена по выбору. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде контрольных упражнении на уроках и заносятся в отдельный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика»(упражнения на снарядах), в связи с перечисленными причинами время, отведённое на упражнения на снарядах, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | 2 | 3 |
| **1** | **Базовая часть** | 52 |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 14 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 12 |
| **2** | **Вариативная часть** | 18 |
| 2.1. | Баскетбол | 18 |
|  | Итого | 70 |

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 7 классе отводится 68 часов в год.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

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

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

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

нормативам;

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

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

***В области физической культуры:***

• владение умениями:

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

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

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

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

**Планируемые результаты:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета « Физическая культура» учащиеся по окончании 7класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Учащийся 7 класса научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Учащийся 7 класса получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бег , туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемызакаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

* 1. **Естественные основы.**

*-*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

* 1. **Социально-психологические основы.**

*-*Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

* 1. **Культурно-исторические основы.**

*-*Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*-*Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

* 1. **Приемы закаливания.**

*-* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

* 1. **Спортивные игры.**

***Волейбол.***

*-.*Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол.***

-Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

*-*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7.Легкоатлетические упражнения.**

*-*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8.Кроссовая подготовка.**

*-*Правила организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании 7 класса учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,5 | 9,8 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 195 | 185 |
| Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | 27 | 21 |
| К выносливости | Бег 2000м, мин | Без учёта времени | |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 12,0 | 16,0 |
| Броски малого мяча с стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

***Двигательные умения, навыки и способности:***

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

**В метаниях на дальность и на меткость:**метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега(10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с10- 12 м.

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

**В спортивных играх:**играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:**должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

**Способы физкультурно—оздоровительной деятельности:**самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, приоценивание успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками**считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения 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 из не 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.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»**-выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»**-выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»**-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»**- выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок.

В 7 классе оценка за технику ставится при выполнении гимнастических упражнений, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебно —практическое и учебно—лабораторное оборудование:**

* стенка гимнастическая;
* Скамейки гимнастические;
* канат для лазанья;
* маты гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* козёл гимнастический;
* мост гимнастический подкидной;
* гантели наборные;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная;
* щиты с баскетбольными кольцами;
* мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* стол теннисный;

**Пришкольная площадка:**

* сетка для ворот мини—футбола;
* игровое поле для мини—футбола;
* площадка игровая баскетбольная;
* площадка игровая волейбольная;
* сектор для прыжков в длину;
* полоса препятствий;
* аптечка медицинская.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

−Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329-ФЗ9(ред. От 02.07.2013г.);

− Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;

−О концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг.Распоряжение Правительство РФ от07.02.2011г.№163-р;

− Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004г. № 1312(ред. От 01.02.2012 г.;

− Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;

− О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20

− О проведении мониторинга физического развития обучающихся.ПисьмоМинобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

--Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№ 1101-р;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ7КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока**  **(элементы содержания)** | **Тип урока** | | | **Решаемые проблемы(цели)** | | | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **Понятия**  **(требование к уровню подготовки обучающихся)** | | | **Предметные результаты** | | | | | **Универсальные действия (УУД)** | | | **Личностные результаты** | | | **Вид контроля**  **Д/З** | | | **дата** | | |
| **1** | **2.** | **3.** | | | **4.** | | | **5.** | | | **6.** | | | | | **7.** | | | **8.** | | | **9.** | | | **10.** | | |
| **Легкая атлетика (8ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)**  Низкий старт (*20-40 м),* стартовый разгон.Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | Вводный | | | для чего нужен низкий старт?  Цель:познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;  -учить технике низкого старта,пробегать с максимальной скоростью 60 м. | | | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики.  **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | | | **Научиться:**  выполнять  технику безопасности, технику низкого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м;.  ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»;  **Знать:**.  Зарождение Олимпийских игр древ­ности. | | | | | **Познавательные**– использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные**– формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | | | Освоение техники низкого старта.  Понимать роль и значение физической культуры. | | | Текущий  Стр.  8-13 | | | **2.09** | | |
| **2** | Низкий старт (*20-40 м).*Бег по дистанции *(50-60м )*СБУ. ОРУ. Эстафеты.Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Комбинированный | | | Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники низкого старта и специальных беговых упражнений. | | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | | | **Научиться:**  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения. | | | | | Познавательные: понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;  Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно вос­принимают оценку учителя.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. | | | Усвоить специальные беговые упражнения.  Понимать роль и значение занятий физической культурой. | | | Текущий  Стр.  13-20 | | | **3.09** | | |
| **3** | Низкий старт(20-40 м).Бег по дистанций(70-80м)Финиширование. ОРУ. Специальные беговые  упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Совершенствования | | | Понятия эстафета.  Как правильно передавать эстафету?  **Цель:**  учить выполнять  командные  действия в эстафете.  -старты из различных положений. | | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)*  демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету | | | **Научиться:**  - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния; -Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.  технически правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  **Знать:**историю лёгкой атлетики. | | | | | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:***обще учебные-*  Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:**  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | | | Овладеть бегом по прямой.  Определить уровень скоростных качеств.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | Текущий  Стр.  13-20 | | | **9.09** | | |
| **4** | Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | Контрольный | | | Что такое спринтерский бег?  **Цель:**  проверить навыки учащихся в беге на 60м | | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (*60 м)* | | | **Научиться**:  применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  выполнять беговую разминку, бег с низкого старта. | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач | | | Самоопределение - принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело. | | | ***Бег 60 м:***  **м. «5»**  **- 9,5 с.;**  **«4» - 9,8с. «3»- 10,2 с.;**  **д.: «5» - 9,8.с;**  **«4» - 10,4с**  **«3» - 10,9 с**  Стр.  21-27 | | | **10.09** | | |
| **5** | **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3ч)**  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега,  отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.Терминология прыжков в длину | Комбинированный | | | Как технически правильно выполнять метание мяча?  Как правильно выполнять отталкивание при прыжках в длину?  **Цель:**  обучить технике  прыжка в длину  -научить технике метания мяча | | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | | | **Научиться**:  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять  характерные ошибки в процессе освоения.  - Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно  -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | | | | Регулятивные:  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Познавательные:*обще учебные-*  формирование умений отвечать на простые вопросы учителя,  находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  Коммуникативные:  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях  Овладеть техникой прыжка. | | | Текущий  Стр.  21-27 | | | **16.09** | | |
| **6** | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. . Метание мяча *(150г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Комбинированный | | | Как правильно выполнять приземление при прыжках в длину? Какие существуют правила метания?  **Цель:**  закрепить технику прыжка в длинус 9-11 шагов раз­бега-закрепить технику метания мячана дальность. | | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега;  - метать из различных положений на дальность и в цель | | | **Научиться**:  описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно  -описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | | | | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *обще учебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций  Овладеть техникой прыжка | | | Текущий  Стр.  27-34 | | | **17.09** | | |
| **7** | Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании, в прыжках в длину. | Учетный | | | Какое физическое качество развивается при выполнении прыжков?  Какое физическое качество развивается при выполнении метания мяча?  **Цель:**  проверить владение техникой прыжка в длинус 9-11 шагов раз­бега. --проверить владение техникой метания на дальность | | | **Уметь:** прыгать в длину с разбега  -метать из различных положений на дальность и в цель | | | **Научиться:**  применять прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно. | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | **М.:**  **«5»-360, «4»-340,**  **«3-320см**  **д.:**  **«5»-340, «4»-320, «3-300см**  Стр.  27-34 | | | **23.09** | | |
| **8** | **Бег на средние дистанции (1ч)**  **Бег *(1500м).***Бег по дистанции. Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции  Развитие выносливости | Комбинированный | | | Когда зародились Олимпийские игры?  **Цель:**  учить технике бега в равномерном темпе. | | | **Уметь:** пробегать среднюю беговую дистанцию.  -выполнять легкоатлетические упражнения  **Бег на дистанцию**  **1500 м (на результат)** | | | **Научиться**:  осваивать упражнения для организации само­стоятельных тренировок,  характеризовать Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывать содержание и правила сорев­нований | | | | | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные:***общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения  Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | | | **М-**  **«5»-7,00, «4»-7,30, «3»-8,00.**  **Д.:**  **«5»-7,30, «4»-8,00, «3»-8,30**  Стр.  34-40 | | | **24.09** | | |
| **Кроссовая подготовка (6ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **Бег по пересеченной местности, преодоление**  **препятствий (6ч)**  Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | | Комбинированный | | | Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?  **Цель:**  научить технике бега в равномерном темпе | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 20мин*)  - выполнять легкоатлетические упражнения | | | **Научиться***:*  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:**  *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *-*умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций  - Определить уровень общей выносливости. | | | Текущий  Стр.  34-40 | | | **30.09** | | |
| **10** | Бег *(16 мин).*Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости | | Совершенствования | | | Чем отличается бег от ходьбы?  **Цель:**  научить технике бега в равномерном темпе  - научить технике преодоление препятствий. | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 20мин*)  - выполнять рассчитать темп бега. | | | **Научиться**:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности**Научатся:** равномерно распределять свои силы для завершения бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения  Определить уровень общей выносливости | | | Текущий  Стр.  40-51 | | | **1.10** | | |
| **11** | . Бег *(17 мин).*Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости | | Совершенствования | | | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр. | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 20мин*)  -демонстрировать технику легкоатлетических упражнений. | | | **Научиться**:  применять разученные упражнения для разви­тия выносливости,  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма**Научатся:** равномерно распределять свои силы для завершения бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | | | | | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные:***общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения  Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. | | | Текущий  Стр.  40-51 | | | **7.10** | | |
| **12** | Бег *(18 мин).*Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | | Совершенствования | | | Какие качества развиваются при длительном беге?  **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр.учить правильному дыханию. | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 20мин*)  -демонстрировать технику легкоатлетических упражнений. | | | **Научатся:** равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | Текущий  Стр.  52-66 | | | **8.10** | | |
| **13** | Бег *(20 мин).*Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости | | Совершенствования | | | Как развивать выносливость?  **Цель:**  развивать выносливость | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 20мин*)  -организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками | | | **Научиться*:***  подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; | | | | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жжения | | | формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо | | | Текущий  Стр.  52-66 | | | **14.10** | | |
| **14** | **Бег (*2000 м*).** Развитие выносливости Спортивная игра | | Учетный | | | Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой**?**  **Цель:**  учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до 20мин*) | | | **Научиться*:***  Правильно распределять силы в беге на выносливость | | | | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | **М.: 10,30 мин**  **Д.: 14,00 мин**  Стр.  67-71 | | | **15.10** | | |
| **Гимнастика (12ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | **Висы. Строевые упражнения (4ч)**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» . Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | | Изучение нового материала | | | Что такое гимнастика? Что такое висы и упоры?  **Цель:** учить различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.  -технику висов, развивать силовые способности. | | | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы | | | **Научиться:**  выполнять организующие строевые команды и приёмы.  **Знать:**правила ТБ на уроках гимнастики;  Страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;  историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов. | | | | | **Регулятивные:** *планирование*-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:** *общеучебные*–самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Освоить технику висов и упоров | | | Текущий  Стр.  72-73 | | | **21.10** | | |
| **16** | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» . Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | | Совершенствования | | | Перечислите виды хватов?  **Цель:**  **-**учить висам и упорам;  -учить строевые команды. | | | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы | | | **Научиться:**  различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы  **-**описывать технику данных упражнений, --соблюдать правила безопас­ности | | | | | **Регулятивные:** *планировани*е - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *обще учебные*-самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам.  Освоить технику висов и упоров | | | Текущий  Стр.  97-105 | | | **22.10** | | |
| **17** | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» . Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (*5-6 упражнений*). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.  Развитие силовых способностей. | | Совершенствования | | | Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? **Цель:** учить подъем переворотом в упор и передвижение в висе;  -учить смешанным висам. | | | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы | | | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений  -соблюдать правила безопас­ности | | | | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими.  Освоить технику висов и упоров | | | Текущий  Стр.  97-105 | | | **28.10** | | |
| **18** | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | | Учетный | | | Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении подтягивания. | | | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, висы | | | **Научатся:** выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.  выполнять упражнение  по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков; | | | | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | **Оценка техники выполнения висов. Подтягивания: М.: 8 – 6 – 3 р.;**  **Д.: 19 – 15 – 8 р.**  Стр.  105-108 | | | **29.10** | | |
| **19** | **Опорный прыжок.**  **Строевые упражнения (4ч.)**  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Изучение нового материала | | | Что такое опорный прыжок?  **Цель:**  учить технике опорного прыжка.  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | | | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | **Научиться:** описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | | | | | **Регулятивные**: *целеполагание*-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *общеучебные*-самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные**:  Инициативное сотрудничество –  ставить вопросы, обращаться за помощью. | | | формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями  - Осваивать ОРУ, опорный прыжок. | | | Текущий  Стр.  105-108 | | | **11.11** | | |
| **20** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Совершенствования | | | Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка?  **Цель:** совершенствовать технику опорного прыжка  - учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | | | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | **Научиться:** использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопас­ности | | | | | **Регулятивные:**  *целеполагани*е-формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:**  *общеучебные*- выбирать наиболее эффектные способы решения задачи  **Коммуникативные:**  инициативное сотрудничество -проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | | Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. | | | Текущий  Стр.  105-108 | | | **12.11** | | |
| **21** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Совершенствования | | | Чем отличается вис от упора?  **Цель:**  совершенствовать технику опорного прыжка  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | | | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений и со­ставлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | | | | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | **Оценка техники выполнения комплекса ОРУ**  Стр.  151-158 | | | **18 11** | | |
| **22** | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Учетный | | | Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла?  **Цель:**  проверить технику опорного прыжка  -учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре | | | **Уметь:** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | **Научиться:**  организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды | | | | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело  ***-***готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | | **Оценка техники выполнения опорного прыжка**  Стр.  151-158 | | | **19.11** | | |
| **23** | **Акробатика. (4ч)**  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | Изучение нового материала | | | Что развивают акробатические упражнения?  Как технически грамотно выполнить кувырок вперёд? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперёд -разучивание кувырка назадполушпагат; усложненных вариантов выполнения кувырка вперёд, «Мост».развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | | | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках,  длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз.  -демонстрировать комплекс акробатических упражнений | | | **Научатся:**  - выполнятьорганизую­щие строевыекоманды и при­емы;  -выполнять акробатические упражнения;  -выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд; -организовы­вать и прово­дить подвижные игры | | | | | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха | | | Текущий  Стр.  179-183 | | | **25.11** | | |
| **24** | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | Совершенствования | | | Что включает в себя акробатика?  **Цель:**  закрепить технику акробатических упражнений | | | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках  демонстрировать комплекс акробатических упражнений | | | **Научиться:**- выполнять организую­щие строевые команды и при­емы;  выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках.  организовывать и прово­дить подвижные игры- соблюдать правила пове­дения во время занятий физ­культурой | | | | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | | | Текущий  Стр.  179-183 | | | **26.11** | | |
| **25** | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | Совершенствования | | | Что такое акробатика?  Какие физические качества она развивает?  **Цель:**  научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках.Лазанию по канату в два приема. | | | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | | | **Научиться:** выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности,  гибкость. | | | | | **Регулятивны**е*: целеполагание -* формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *общеучебны*е - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью | | | Осваивать акробатические элементы в целом  владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности. | | | Текущий  Стр.  179-183 | | | **2.12** | | |
| **26** | Кувырок вперед в стойку на лопатках ,стойка на голове с согнутыми ногами(м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (без помощи) (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | Учетный | | | Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки?  **Цель:**  проверить технику акробатической комбинации | | | **Уметь:** выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад  -  выполнять строевые команды; | | | **Научиться:**  составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений  **-**выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений на оценку. | | | | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | **Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)**  Стр.  179-183 | | | **3.12** | | |
| **Спортивные игры (30ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **27** | **Волейбол (12ч)**  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроках спортивных игр. | | | Изучение нового материала | | | Где и когда впервые появилась игра в волейбол?  **Цель:**  Познакомить с историей волейбола. | | | **Уметь:**  демонстрировать технику приема и передачи мяча.  -выполнять правильно технические действия  Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | | **Знать:**  историю волейбола и име­на выдающихся отечественных волейболистов -олимпийских чемпионов.  **Научиться:**  Осваивать технические  действия из спортивных игр.  Моделировать технические  действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | | | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**:*общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные**: *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам | | | Текущий  Стр.  116-121  (5кл) | | | **9.12** | | |
| **28** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | | | Совершенствования | | | Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?  **Цель:**  учить основным приёмам волейбола. | | | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки  Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | | | | | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований | | | Текущий  Стр.  116-121 | | | **10.12** | | |
| **29** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | | Совершенствования | | | Как технически правильно выполняется передача мяча над собой? **Цель:**  обучить технике передачи мяча сверхудвумя руками. | | | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | **Научиться:**  Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.  Определить уровень силовых способностей | | | | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим | | | **Оценка техники передачи мяча двумя руками в парах через сетку**  Стр.  116-121 | | | **16.12** | | |
| **30** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | | Совершенствования | | | Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку?  **Цель:**  научить передаче мяча через сетку. | | | **Уметь:** взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно оцени­вать технику их выполнения; | | | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**:*общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | Текущий  Стр.  162-163  (6кл) | | | **17.12** | | |
| **31** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | | Комплексный | | | Сколько основных приёмов в волейболе?  **Цель:**  учить игре в волейбол по упрощённым правилам | | | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности-Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  Определить уровень скоростно-силовой выносливости. | | | | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | | | **Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку**  Стр.  162-163 | | | **23.12** | | |
| **32** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | | | Совершенствования | | | Сколько основных приёмов в волейболе?  **Цель:**  учить игре в волейбол по упрощённым правилам | | | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности  Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | | | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | Текущий  Стр.  186-188 | | | **24.12** | | |
| **33** | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | | | Комплексный | | | Какой способ подачи рекомендуется начинающим волейболистам? **Цель:**  проверить основные элементы техники в волейболе. | | | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | | | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности  Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | **Оценка техники нижней прямой подачи мяча**  Стр.  186-188 | | | **13.01** | | |
| **34** | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | | | Совершенствования | | | Как технически правильно выполняется передача мяча через сетку?  **Цель:**  -учить технике выполнения нападающего удара. | | | **Уметь:**  демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания | | | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки  Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**:*общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | Текущий  Стр.  186-188 | | | **14.01** | | |
| **35** | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи..Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | | Комплексный | | | Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача?  **Цель:**  -учить технике нижней подачи мяча.  -учить технике выполнения нападающего удара | | | **Уметь:** демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания | | | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | | | | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Нравственно -этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  ***Самоопределение —*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | | **Оценка техники нижней прямой подачи мяча**  Стр.  186-188 | | | **20.01** | | |
| **36** | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.  Тактика свободного нападения. | | | Совершенствования | | | Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача?  **Цель:**  -учить технике нижней подачи мяча.  -проверить основные элементы техники в волейболе. | | | **Уметь:** демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания  Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | | | | | **Регулятивные:***целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**:*общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Нравственно -этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  ***Самоопределение —*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | | Текущий  Стр.  189-192  (гандбол) | | | **21.01** | | |
| **37** | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | | Комплексный | | | Что такое позиционное нападение?  Назовите термины волейбола?  **Цель:** учить тактике позиционного нападения  -проверить основные элементы техники в волейболе.  -учить технике нижней подачи мяча. | | | **Уметь:** демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания  Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. | | | **Научиться:**  владеть терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас­ности | | | | | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | **Оценка техники выполнения нападающего удара**  Стр.  189-192  (гандбол) | | | **27.01** | | |
| **38** | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | | Совершенствования | | | Какие прави­ла самоконтроля вы знаете?  **Цель:** учить  прави­лам самоконтроля  **-**проверить основные элементы техники в волейболе. | | | **Уметь:** демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания  Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. | | | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | Текущий  Стр.  189-192  (гандбол) | | | **28.01** | | |
| **39** | **Баскетбол (18ч)**  Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | | Изучение нового материала | | | Где и когда впервые появилась игра в баскетбол?  **Цель:**  познакомить с историй баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  -выполнять различные варианты передачи мяча | | | **Знать:**  историю баскетбола и име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.**Научиться:**  основным приёмами игры в баскетбол  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | | | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные**:*общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач | | | Текущий  Стр.  109-115 | | | **3.02** | | |
| **40** | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | | Комбинированный | | | Как техническиправильно выполняется остановка и поворот в баскетболе? Назовите термины баскетбола?  **Цель:**  учить технике остановок и поворотов. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  -выполнять различные варианты передачи мяча | | | **Научиться:**  владеть терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас­ности | | | | | **Регулятивные:***коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные**:*общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. | | | Текущий  Стр.  109-115 | | | **4.02** | | |
| **41** | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменениями позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | | | Комбинированный | | | Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди?  **Цель:** научить технике передачи мяча от груди.  - учить технике остановок и поворотов. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | **Научиться:**  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | | | | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности | | | Текущий  Стр.  158-161 | | | **10.02** | | |
| **42** | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | | | Комбинированный | | | Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди?  **Цель:** научить технике передачи мяча от груди.  - обучить технике броска с места.  -- учить технике остановок и поворотов. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | **Научиться:**  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | | | | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело  Освоить приемы передвижения игрока. | | | **Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления**  Стр.  158-161 | | | **11.02** | | |
| **43** | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменениями позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | | | Комбинированный | | | Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе?  **Цель:**  обучить технике низкой, средней и высокой стойке.  - научить технике ловли мяча. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | Текущий  Стр.  183-185 | | | **17.02** | | |
| **44** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2×1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Изучение нового материала | | | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении.  - закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  -выполнять ведение мяча в движении. | | | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче-ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | Текущий  Стр.  183-185 | | | **18.02** | | |
| **45** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2×1).* Терминология баскетбола | | | Комбинированный | | | Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете?  **Цель:**  закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.  -учить тактическому  элементу «Быстрый прорыв». | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  - выполнять ведение мяча в движении. | | | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями.  Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | | | | | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | Текущий  Стр.  183-185 | | | **24.02** | | |
| **46** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2×1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | | | Комбинированный | | | Как технически правильно выполнять ловлю мяча?  **Цель:**  научить технике ловли мяча.  - обучить технике броска в движении. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  выполнять ведение мяча в движении. | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | **Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением**  Стр.  183-185 | | | **25.02** | | |
| **47** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2×1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Комбинированный | | | Что такое позиционное нападение?  **Цель:**  обучить тактике позиционного нападения  **-** закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий  Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | Текущий  Стр.  197-199  (лыжи) | | | **3.03** | | |
| **48** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2×1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Комбинированный | | | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков.  - обучить тактике позиционного нападения | | | **Уметь:** выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | Текущий  Стр.  135-141  (лыжи) | | | **4.03** | | |
| **49** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2×2,3×3).*Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Изучение нового материала | | | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков.  - обучить тактике позиционного нападения  -Учить технике штрафного броска  -учить технике передачи мяча в тройках со сменой мест. | | | **Уметь:** выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | Текущий  Стр.  172-174  (лыжи) | | | **10.03** | | |
| **50** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2×2,3×3).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Комбинированный | | | Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения**.**  -учить технике передачи мяча в тройках со сменой мест.  -Учить технике штрафного броска. | | | **Уметь:** выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий  Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | | | | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | | | Текущий  Стр.  142-150  (плавание) | | | **11.03** | | |
| **51** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2×1,3×2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Комбинированный | | | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков:  ведение-остановка-бросок.  -**-**обучить технике выбивания и вырывание мяча  -Учить технике штрафного броска. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | Текущий  Стр.  175-177  (плавание) | | | **17.03** | | |
| **52** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2×2,3×2).*Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Комбинированный | | | Как технически правильно выполнять бросок с места?  **Цель:**  обучить технике броска с места  - обучить тактике свободного нападения**.**  **-**обучить технике выбивания и вырывание мяча  -Учить технике штрафного броска. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями.  Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | | | **Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест**  Стр.  200-203  (плавание) | | | **18.03** | | |
| **53** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2×2,3×3).* Учебная игра. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей | | | Изучение нового материала | | | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения**, нападение быстрым прорывом**  **-**совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков: | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | | | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. | | | Текущий  Стр.  130-134  (футбол) | | | **31.03** | | |
| **54** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2×1,3×2).* Учебная игра. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей | | | Комбинированный | | | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения**, нападение быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон.**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков: | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре  - применять в игре защитные действия  -владеть мячом в игре баскетбол | | | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий  Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | Текущий  Стр.  169-171 | | | **1.04** | | |
| **55** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2×1,3×1).* Учебная игра. | | | Комбинированный | | | Что такое тактика свободного нападения? Как выполнять вырывание и выбивание мяча?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения**.**  совершенствование техники выбивания и вырывание мяча | | | **Уметь:** применять в игре защитные действия  -владеть мячом в игре баскетбол | | | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности  Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | | | **Оценка техники штрафного броска**  Стр.  193-196 | | | **7.04** | | |
| **56** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2×1,3×1).*Развитие координационных способностей | | | Комбинированный | | | Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?  **Цель:**  проверить технику освоенных элементов. | | | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.  -владеть мячом в игре баскетбол | | | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:***общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  Определить уровень координационных способностей. | | | Текущий  Стр.  193-196 | | | **8.04** | | |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **57** | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)**  Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Терминология кроссового бега | | | Комбинированный | | | Что такое физические качества человека?  Цели:  развивать выносливость при выполнении бега .  -учить безопасному преодолению полосы препятствий. | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до20 мин)* | | | | **Научатся:**  -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега;  -- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниямиОписывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей. | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:**  *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | Текущий  Стр.  77-96 | | | **14.04** | | |
| **58** | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | | |  | | | Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?  **Цель:**  научить технике бега в равномерном темпе  - учить безопасному преодолению полосы препятствий.  -развивать выносливость при выполнении бега в гору; | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до20 мин)*  Знать приемы определения самочувствия | | | | **Научиться***:*  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения  - проходить полосу препятствий.  Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.  Определить уровень выносливости | | | | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию; *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | Текущий  Стр.  77-96 | | | **15 04** | | |
| **59** | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | | |  | | | Как правильно дышать?  **Цели:** развивать мышцы, участ­вующие в процессе дыхания;  -развивать выносливость во время выполнения бега. | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до20 мин)*  Знать приемы определения самочувствия | | | | **Научатся:**  - технически  правильно выполнять упраж­нения дыха­тельной гимна­стики;  - описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:***общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | Текущий  Стр.  77-96 | | | **21.04** | | |
| **60** | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения | | |  | | | Чем отличается бег от ходьбы?  **Цель:**  научить технике бега в равномерном темпе  -развивать выносливость во время бега, при преодоления полосы препятствий, при проведения спортивных игр. | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до20 мин)* | | | | **Научатся:**  -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  -организовывать и прово­дить подвиж­ные игры;  -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий | | | | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные:***общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | | | Текущий  Стр.  77-96 | | | **22.04** | | |
| **61** | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. | | |  | | | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели:учить бегу  в равномерном  темпе на длитель­ное расстояние; закреплять навык выполне­ния упражнений на развитие вы­носливости раз­личными спосо­бами | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до20 мин)*  Бегать на дистанцию 1000м (*на результат*) | | | | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  распределять свои силы  во время бега  Описывать технику преодоления препятствий. Определить уровень силовых способностей | | | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | Текущий  Стр.  205-210 | | | **28.04** | | |
| **62** | **Бег (2000м).** Развитие выносливости. Спортивные игры. | | | Учетный | | | Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой**?**  **Цель:**  учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой | | | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (*до20 мин)* | | | | **Научиться*:***  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя занятий,раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья**.** | | | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**:*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее достижения. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | **М.: 10,30 мин;**  **Д.: 14,00 мин**  Стр.  205-210 | | | **29.04** | | |
|  | **Лёгкая атлетика (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **63** | **Спринтерский бег, эстафетный бег(4 ч)**  Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег *(3×10).*Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге | | | Комбинированный | Каковы основные правила по л/атлетике?  Для чего нужен высокий старт?  **Цель:**  учить технике высокого старта,пробегать с максимальной скоростью 60 м | | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | | | | | | | **Научиться:**  выполнять  технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.  Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств. | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные**:*общеучебные*-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:***инициативное со­трудничество*-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | | | *Нравственно-этическая ориентация -* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности**ее позитивном влиянии на развитие человека.** | | | Текущий  Стр.  211-221 | | | **5.05** | | | | |
| **64** | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3×10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | | Совершенствования | Что такое фальстарт?  Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений. | | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | | | | | | | **Научиться**:  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения  Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств. | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию;  *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения  Овладеть бегом попрямой, техникой передачи эстафеты. | | | Текущий  Стр.  211-221 | | | **6.05** | | | | |
| **65** | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3×10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | | Совершенствования | Где проводятся соревнования по бегу?  Что такое эстафета?  Как правильно передавать эстафету?  **Цель:**  учить выполнять командные действия в эстафете. | | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта  -демонстрировать финальное усилие в беге | | | | | | | **Научиться**:  применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  - передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.  **Знать:**историю лёгкой атлетики | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | Текущий  Стр.  211-221 | | | **12.05** | | | | |
| **66** | **Бег на результат (*60м*).**Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | Учетный | Какое воздействие оказывает бег на организм человека?  Что такое спринтерский бег?  **Цель:**  проверить навыки учащихся в беге на 60м | | | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | | | | | | | **Научиться:**  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей  Описывать технику передачи эстафетной палочки | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:***общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативны**е:*инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  *Самоопределени****е***  ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | | | **М.: «5»-9,5с.; «4»-9,8 с.; «3»- 10,2с.**  **д. «5»9,8с.; «4»-10,4с.; «3»- 10,9с**  Стр.  222-230 | | | **13.05** | | | | |
| **67** | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча**  **(2 ч)**  Прыжок в высоту способом с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150г)* на дальность с 3-5 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту | | | Изучение нового материала | На какие фазы делится техника прыжка в высоту?  На какие фазы делится техника метания?  **Цель:**  учить технике прыжка в высоту;  - учить технике разбега в прыжках в высоту;  -закрепление техники метания т/мяча | | | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | | | | | | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  -применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности  Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:***общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | | **Метание мяча на дальность: м.: «5»-35м; «4»-30м;**  **«3»-28м;**  **д.: «5»-28м; «4»-24м;**  **«3»-20м;.**  Стр.  231-234 | | | **19 05** | | | | |
| **68** | Прыжок в высоту способом с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150г)* на дальность с 3-5 шагов в коридор. СБУ. Правила соревнований в метании мяча.    **Подведение**  **итогов учебного**  **года.** | | | Комбинированный | Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании?  - Каковы правила соревнований в прыжках в высоту?  **Цель:** проверить технику прыжка в высоту  -совершенствование техники метания т/мяча | | | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | | | | | | **Научиться:**  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | | | **Оценка техники прыжка в высоту.** | | | **20.05** | | | | |