

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Кз /Казакова Н.В. /

Протокол №1 от «24» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

СН /Салмина Е.Н./

«24» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

АВ /Еленкина А.В./

Приказ № 192 от 25.08.2022 г.

МОУ Кундюковская СШ МО «Цильнинский район» Ульяновской области.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 6

Уровень общего образования : основная школа

Учитель Казакова Н.В., первая категория

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Рабочую программу составила Каз /Казакова Н.В. /
подпись

с. Кундюковка

2022г.

1. Планируемые результаты

Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения учебного предмета

1.1. Предметные:

- ❖ 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.

1.2. Метапредметные:

- ❖ 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.

1.3. Личностные:

- ❖ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ❖ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ❖ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ❖ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ❖ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ❖ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ❖ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ❖ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ❖ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ❖ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- ❖ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

Оценка **личностных результатов** в текущем образовательном процессе проводится на основе соответствия ученика следующим требованиям:

- соблюдение норм и правил поведения;
- прилежание и ответственность за результаты обучения;
- готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории;
- наличие позитивной ценностно-смысловой установки ученика, формируемой средствами конкретного предмета.

Достижения личностных результатов отражаются в индивидуальных накопительных портфолио обучающихся.

Оценивание **метапредметных результатов** ведется по следующим позициям:

- способность и готовность ученика к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения учеником метапредметных результатов осуществляется по итогам выполнения проверочных работ, в рамках системы текущей, тематической и промежуточной оценки, а также промежуточной аттестации. Главной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является мониторинг физического развития.

Основным объектом оценки **предметных результатов** является способность ученика к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач на основе изучаемого учебного материала.

Контроль уровня обученности осуществляется через следующие формы: устные ответы, тестирование, мониторинги, самостоятельные занятия, зачеты, участие в соревнованиях и др.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

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

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовки (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- ❖ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- ❖ Составление индивидуальных планов занятий по физической подготовке, выделение основных частей занятия, определение задач и направленности содержания.
- ❖ Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение содержания их направленности и режиму нагрузки.
- ❖ Организация досуга средствами физической культуры, подвижные и спортивные игры, оздоровление бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- ❖ Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).
- ❖ Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
- ❖ Самоконтроль изменений частоты сердечных сокращений (пульс) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
- ❖ Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.
- ❖ Измерение функциональных резервов организма, как способ контроля за состоянием здоровья.

Оценивании обучающихся 6-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре.

- Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре, период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.
- При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
- Целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.
- Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения, презентации, исследовательские проекты.

2.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Лазанье по канату
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	6 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкоатлетические упражнения	21
4	Лыжная подготовка	15
5	Волейбол	15
6	Баскетбол	33

№ п/п	Вид программного материала	Кол. часов	четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
3	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
4	Лыжная подготовка	15			15	
5	Волейбол	15			15	
6	Баскетбол	33	16	3	3	11
	Гос. план количество часов в четверти	102	27	21	33	21

№ п.п	Тема	Количество часов
1	История лёгкой атлетике. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15м.	1
2	Высокий старт 15-30м.	1
3	Бег 30м. Развитие скоростных качеств.	1
4	Бег 60м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
5	Бег 300м. Первая помощь при травме.	1
6	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов.	1
7	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	1
9	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
10	Бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
11	Бег 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
12	Техника безопасности во время уроков в спортивном зале. История баскетбола.	1
13	Стойка игрока, и перемещение по площадке приставным шагом боком, спиной и лицом.	2
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	2
15	Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом.	1
16	Вырывание и выбивание мяча.	2
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.	1
18	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
19	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	2
20	Тактика свободного нападения.	1
21	Нападение быстрым прорывом.	1
22	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.	1
23	Правила техники безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
24	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения	1
25	Два кувырка вперед слитно.	1
26	Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат.	1
27	«Мост» из положения стоя, стойка на голове.	2
28	Комплекс акробатических упражнений	2
29	Лазанье по канату.	1

30	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	2
31	Тестирование опорного прыжка через козла ноги врозь.	1
32	Висы согнувшись и прогнувшись.	2
33	Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
34	Значения развития силовых способностей и гибкости.	1
35	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
36	Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
37	Передача мяча «восьмеркой».	2
38	Защита и нападение быстрым прорывом.	1
39	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1
40	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	2
41	Тестирование техники одновременного бесшажного хода.	1
42	Тестирование техники попеременного двухшажного хода.	1
43	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	2
44	Тестирование техники торможение «плугом».	1
45	Повороты переступанием.	2
46	Тестирование поворота переступанием при спуске с горки.	1
47	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 3,5 км.	1
48	Одновременный двухшажный ход.	1
49	Тестирование одновременного двухшажного хода.	1
50	Дистанция 1000м. Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
51	Баскетбол. Тактики действия, обвод игрока во время ведения мяча.	1
52	Групповая тактика атаки и защиты.	2
53	Волейбол. История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	1
54	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2
55	Основные правила игры в волейбол.	1
56	Прием мяча снизу над собой.	2
57	Тестирование техники прием мяча снизу над собой.	1
58	Нижняя прямая подача мяча.	2
59	Тестирование техники нижней прямой подача мяча.	1
60	Прямой нападающий удар.	2
61	Тестирование техники прямого нападающего удара.	1
62	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2
63	Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая	1

	атлетика.	
64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
65	Личная защита игрока. Учебная игра.	1
66	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2
67	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» на результат.	1
68	Прыжок в длину с места.	1
69	Бег 30м. Развитие скоростных качеств.	1
70	Бег 300м.	1
71	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
72	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1
73	Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
74	Метания мяча с 4-5 шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
75	Круговая тренировка. Эстафета с мячами.	1
76	Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
77	Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.	1
78	Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
79	Круговая тренировка. Встречная эстафета с мячами.	1
80	Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
81	Круговая эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол.	1
82	Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
83	Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	1
84	Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	1
85	Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	1

6 класс.

4.Календарно-тематическое планирование учебного материала на I четверть.

Лёгкая атлетика(11 ч), баскетбол (16 ч).

№ урок а	Дата Проведения		Тема урока	Планируемые результаты			Домашнее задание
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика							
1			История лёгкой атлетике. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15м.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Выполнять старт с опорой на одну руку, стартовый разгон, преодолевать дистанции на максимальной и близкой к максимальной скорости, рассказывать правила проведения тестирования.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: формировать самостоятельно и определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр.
2			Высокий старт 15-30м.	Выполнять старт с опорой на одну руку, стартовый разгон, преодолевать дистанции на максимальной и близкой к максимальной скорости, рассказывать правила проведения тестирования.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: формировать самостоятельно и определять цели своего обучения,	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	Отрабатывать высокий старт 15м

					ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.		
3			Бег 30м. Развитие скоростных качеств.	Владеть знаниями правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Выполнять спец. беговые упражнения по 5 раз
4			Бег 60м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Демонстрировать технику бега на 60м. рассказывать правила проведения тестирования.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: тестирование бег 60м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять спец. беговые упражнения по 5 раз
5			Бег 300м. Первая помощь при травме.	Владеть знаниями правила проведения тестирования бега на 300 м с высокого старта. Научатся оказывать приемы простейшей помощи при травме.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 300 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять прыжковые упражнения.
6			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные:	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края	Выполнять прыжковые упражнения.

				<p>травматизма; Демонстрировать умение выполнять прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.</p>	<p>владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: овладевать самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.</p>	<p>как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.</p>	
7			<p>Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p>	<p>Научатся выполнять прыжок в длину - способом согнув ноги, метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.</p>	<p>Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: овладевать самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.</p>	<p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.</p>	<p>Отрабатывать технику метания малого мяча</p>

8			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	Демонстрируют умение выполнять прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, прыжок в длину способом согнув ноги.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять спец. беговые упр-я. ОРУ.
9			Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин.	Демонстрировать умение метание малого мяча на дальность. Развивают выносливость.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.
10			Бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Соблюдать правила проведения тестирования бега на 1000 м. Демонстрировать выносливость на дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.
11			Бег 1500 м. Подготовка к выполнению	Соблюдать правила проведения тестирования бега на 1500 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Выполнять подтягивание на высокой и

			нормативов ГТО.	Демонстрировать выносливость на дистанции.	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500 м.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	низкой перекладине.
12			Техника безопасности во время уроков в спортивном зале. История баскетбола.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; моделируют выполнение передачи мяча друг другу в парах и тройках.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	Закрепить стойку и передвижение игрока.
13-14			Стойка игрока, и перемещение по площадке приставным шагом боком, спиной и лицом.	Научатся выполнять стойку и передвижение игрока, броски в кольцо с места и после передвижения, играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений	Закрепить стойку и передвижение игрока.
15-16			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Совершенствование навыков и умения ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Коммуникативные: взаимодействовать в группе и находить общие рациональные способы ловли и передачи мяча (тактика нападения в игре и т.д.).	Использовать полученные практические знания в своей деятельности.	Выполнять отжимания от пола 15-20 раз.

					<p>Регулятивные: играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p>Познавательные: осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку во время игры</p>		
17			<p>Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом.</p>	<p>Демонстрировать технические действия, остановка прыжком и поворот с мячом.</p>	<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество)</p> <p>Познавательные: самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.</p>	<p>Проявляют устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач.</p>	<p>Выполнять отжимания от пола 15-20 раз.</p>
18-19			<p>Вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>Научатся выполнять технику вырывания и выбивания мяча. Соблюдать технику безопасности.</p>	<p>Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.</p>	<p>Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</p>	<p>Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.</p>

20			Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.	Отрабатывать умение выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
21-22			Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Совершенствовать комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество) Познавательные: самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине.
23-24			Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Анализировать и устранять ошибки, при выполнении комбинации из освоенных элементов техники перемещения мячом.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные:	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Выполнять поднимание туловища за 30с.

					владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.		
25			Тактика свободного нападения.	Соблюдать технику безопасности при выполнении тактики свободного нападения.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	Выполнять поднимание туловища за 30с.
26			Нападение быстрым прорывом.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; применяю правила подбора одежды, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	Выполнять приседания за 30 сек. – 30 раз.

					своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.		
27			Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.	Применять изученные тактические действия вовремя игры, анализировать и устранять ошибки.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	Выполнять приседания за 30 сек. – 30 раз.

**Планирование учебного материала на Пчетверть.
Гимнастика(18 ч), баскетбол (3 ч).**

№ уро ка	Дата проведения		Тема урока	Планируемые результаты			Домашнее задание
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
28 (1)			Правила техники безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики.	Четко выполнять организующие команды и приемы, осваивать упражнения по развитию координации	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: контролировать свои действия. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками.	Изучать историю гимнастики	Выполнять комплекс ОРУ.
29 (2)			Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Четко выполнять строевые приемы, выполнять перекаты, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости.	Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: осуществлять самостраховка. Коммуникативные: обращаться	Проявлять интерес к новому учебному материалу, максимально проявлять свои физические способности.	Выполнять поднимание туловища за 30с.

			Строевые упражнения		за помощью, формулировать свои затруднения		
30 (3)			Два кувырка вперед слитно.	Четко выполнять строевые приемы, демонстрировать варианты перекатов, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости, оказывать страховку и помощь во время занятий	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Регулятивные: осуществлять самостраховку Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Выполнять поднимание туловища за 30с.
31 (4)			Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат.	Четко выполнять строевые приемы, демонстрировать варианты перекатов, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости, оказывать страховку и помощь во время занятий	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Регулятивные: осуществлять самостраховку Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Закрепить комплекс акробатических упражнений
32-33 (5-6)			«Мост» из положения стоя, стойка на голове.	Соблюдать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений, демонстрировать четкость выполнения упражнения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научен., свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, «Мост» из положения лёжа на спине, вис согнувшись, развивать гибкость.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Закрепить комплекс акробатических упражнений
34-35 (7-8)			Комплекс акробатических упражнений	Демонстрировать четкость выполнения комплекса упражнений. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оценивают правильность выполнения	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,	Выполнять упражнения на развитие силы.

					<p>действия.</p> <p>Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество)</p> <p>Познавательные: самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.</p>	языковое, духовное многообразие современного мира	
36 (9)			Лазанье по канату.	Описывать и демонстрировать технику лазанья по канату,	<p>Познавательные: ставить новые задачи.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности.</p> <p>Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию.</p>	Максимально проявлять свои физические способности.	Выполнять упражнения на развитие силы.
37-38 (10-11)			Опорный прыжок через козла ноги врозь.	Использовать упражнения ОРУ на скамейке для развития силовых качеств и гибкости, описывать и демонстрировать технику опорного прыжка.	<p>Познавательные: ставить новые задачи.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности.</p> <p>Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию.</p>	Проявлять интерес к новому учебному материалу, максимально проявлять свои физические способности.	Выполнять прыжковые упражнения
39 (12)			Тестирование опорного прыжка через козла ноги врозь.	Описывают технику и демонстрируют четкость выполнения опорного прыжка, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество)</p>	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	Выполнять упражнение на гибкость.

					Познавательные: самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.		
40 - 41 (13- 14)			Висы согнувшись и прогнувшись.	Демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом, демонстрировать смешанные висы и упоры, отрабатывать страховку при висах.	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.
42 (15)			Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Демонстрировать четкость выполнения упражнения на подтягивание.	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.
43 (16)			Значения развития силовых способностей и гибкости.	Использовать упражнения ОРУ на скамейке для развития силовых качеств и гибкости	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество) Познавательные: самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	Отрабатывать наклоны вперед из положения сидя.

44 (17)			Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Демонстрировать умение выполнять наклон вперед из положения сидя.	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности. Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию.	Максимально проявлять свои физические способности.	Выполнять поднимание туловища за 30 сек.
45 (18)			Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения. Соблюдают технику безопасности.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество) Познавательные: самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	Выполнять отжимание от пола 20-25 раз.
46-47 (19-20)			Передача мяча «восьмеркой».	Понимать и выполнять передачи мяча «восьмеркой» и тактические действия, соблюдать правила игры, осуществлять помощь в судействе	Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Регулятивные: уметь работать в команде. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.

48 (21)			Защита и нападение быстрым прорывом.	Моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации, осуществлять помощь в судействе	Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Регулятивные: уметь работать в команде. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
------------	--	--	--------------------------------------	--	--	--	---

**Планирование учебного материала на III четверть.
Лыжная подготовка (15 часов), волейбол (15 часов), баскетбол (3).**

№ урок а	Дата проведения		Тема урока	Планируемые результаты			Домашнее задание
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
49 (1)			Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; демонстрировать передвижение скользящим шагом, попеременно-двухшажным ходом, одновременно-бесшажным и одношажным ходами.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	Повторить правила поведения на уроках лыжной подготовке.

50 - 51(2 -3)			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Демонстрировать передвижение скользящим шагом, попеременно-двухшажным ходом, одновременно-бесшажным и одношажным ходами.	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	Проявлять интерес к новому учебному материалу, максимально проявлять свои физические способности.	Закрепить технику попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход
52 (4)			Тестирование техники одновременного бесшажного хода.	Демонстрировать умение выполнять технику одновременного бесшажного хода.	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Максимально проявлять свои физические способности.	Отрабатывать технику попеременного двухшажного хода.
53 (5)			Тестирование техники попеременного двухшажного хода.	Различать и выполнять технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком, вырабатывать выносливость при прохождении дистанции но 800м.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Прохождение дистанции 1000м.
54- 55			Подъем «полуелочкой».	Овладевают техникой спуска с горки в низкой и средней	Регулятивные: планируют свои действия в	Проявляют устойчивый учебно-познавательный интерес к	Отрабатывать технику

(6-7)			Торможение «плугом».	стойках, подниматься в горку елочкой, полуелочкой и лесенкой, выполнять торможение плугом.	соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество) Познавательные: самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.	новым общим способам решения задач.	подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».
56 (8)			Тестирование техники торможение «плугом».	Описывают и демонстрируют технику торможение «плугом».	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Максимально проявлять свои физические способности.	Прохождение дистанции 1500м.
57 - 58 (9-10)			Повороты переступанием.	Моделируют технику освоенных поворотов переступанием.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют повороты переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Отрабатывать технику поворотов переступанием.
59 (11)			Тестирование поворота переступанием при спуске с горки.	Описывают и демонстрируют технику поворота переступания при спуске с горки.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: проявляют активность во взаимодействии для решения коммуникативных и	Максимально проявлять свои физические способности.	Прохождение дистанции 1500м.

					<p>познавательных задач (задают вопросы, формулируют свои затруднения, предлагают помощь и сотрудничество)</p> <p>Познавательные: самостоятельно создают алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.</p>		
60 (12)			<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 3,5 км.</p>	<p>Научатся определять и объяснять значение занятиями лыжным спортом. Развивают выносливость при прохождении дистанции.</p>	<p>Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.</p> <p>Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.</p>	<p>Формируется целостное мировоззрение по культуре здоровья и лыжному спорту.</p>	<p>Прохождение дистанции 2000м.</p>
61 13			<p>Одновременный двухшажный ход.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком, спуск в низкой стойке, равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться одновременным двухшажным ходом</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Закрепить технику одновременного двухшажного хода</p>

62 (14)			Тестирование одновременного двухшажного хода.	Демонстрируют четкость и качество выполнения одновременного двухшажного хода.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют одновременный двухшажный ход.	Максимально проявлять свои физические способности.	Прохождение дистанции 2000м.
63 (15)			Дистанция 1000м. Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Проявляют выносливость при прохождении дистанции 1000м. Соблюдают правила и технику безопасности на дистанции.	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: организовывать учебное сотрудничество. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Максимально проявлять свои физические способности.	Прогулка на лыжах.
64 (16)			Баскетбол Тактики действия, обвод игрока во время ведения мяча.	Понимать и выполнять тактические действия, соблюдать правила игры, осуществлять помощь в судействе	Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Регулятивные: уметь работать в команде. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
65-66 (17-18)			Групповая тактика атаки и защиты.	Моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации, осуществлять помощь в судействе	Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Регулятивные: уметь работать в команде. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
67 (19)			Волейбол. История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	Изучать историю волейбола, имена отечественных волейболистов, владеть основными приемами игры в волейбол.	Познавательные: использовать приемы решения поставленных задач. Регулятивные: контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности. Коммуникативные: взаимодействовать со	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Закрепить прыжковые упражнения.

					сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
68-69 (20-21)			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Совершенствуют технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Взаимодействуют с партнером во время передачи мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: Рассказывать о технике безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках в спортивном зале, выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения..	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Закрепить прыжковые упражнения.
70 (22)			Основные правила игры в волейбол.	Описывают технику изученных игровых приемов, имеют представление и выполняют правила во время игры в волейбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: Рассказывать о технике безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках в спортивном зале, выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин.
71 - 72 (23-24)			Прием мяча снизу над собой.	Описывают и применяют технику приема мяча снизу над собой.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Отрабатывать технику прием мяча снизу над собой

73 (25)			Тестирование техники прием мяча снизу над собой.	Демонстрируют технику и точность выполнения передач мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполняют отжимания от пола 20-25 раз.
74-75 (26-27)			Нижняя прямая подача мяча.	Описывают технику изученных игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и исправляя текущие ошибки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов.	Проявлять личностные качества в процессе учебной деятельности.	Отрабатывать технику имитации нижняя прямая подача мяча.
76 (28)			Тестирование техники нижней прямой подача мяча.	Демонстрируют технику и четкость выполнения нижней прямой подачи мяча.	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время занятия.	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты.	Выполнять прыжки через скакалку за 30 сек.
77-78 (29 - 30)			Прямой нападающий удар.	Описывают технику изученных игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и исправляя текущие ошибки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов.	Проявлять личностные качества в процессе учебной деятельности.	Отрабатывать технику имитации прямого нападающего удара.
79 (31)			Тестирование техники прямого нападающего	Демонстрируют технику и четкость выполнения	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.	Проявлять личностные качества в процессе учебной	Выполнять прыжковые

			удара.	прямого нападающего удара.	Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов.	деятельности.	упражнения.
80-81 (32-33)			Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Выполнять и объяснять правила игры, овладевать терминологией, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды.	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры.	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты.	Выполнять прыжки через скакалку за 30 сек.

**Планирование учебного материала на IV четверть
Лёгкая атлетика(10 ч), элементы баскетбола (11 ч)**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Планируемые результаты			Домашнее задание
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
82 (1)			Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивных игр и легкая атлетика.	Демонстрировать технику передвижения, технику ловли и передачи мяча.	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Выполнять отжимания от пола 15-20 раз.
83 (2)			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Совершенствовать технику ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Познавательные: ставить новые задачи. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Выполнять отжимания от пола 15-20 раз.

					Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
84 (3)			Личная защита игрока. Учебная игра.	Понимать и выполнять тактические действия, Соблюдать правила игры	Познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи. Регулятивные: уметь работать в команде. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности.	Выполнять поднимание туловища за 30с.
85- 86 (4-5)			Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Овладение техникой прыжка высоту. Соблюдают технику безопасности во время выполнения упражнения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.
87 (6)			Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» на результат.	Демонстрировать технику и четкость выполнения прыжка в высоту.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.
88 (7)			Прыжок в длину с места.	Демонстрируют выполнение прыжка в длину с места.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжок в длину с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Выполнять упражнения на гибкость.

					места.	нормах, социальной справедливости и свободе	
89 (8)			Бег 30м. Развитие скоростных качеств.	Владеть знаниями правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять спец. беговые упражнения по 5 раз
90 (9)			Бег 300м.	Демонстрируют скоростные качества при выполнении беговых упражнений.	Познавательные: анализировать двигательные действия. Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выполнять спец. беговые упражнения по 5 раз
91 (10)			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Овладение техникой прыжка в длину.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, подтягивание.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Выполнять прыжковые упражнения.
92 (11)			Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	Выполнять правила тестирования метания малого мяча на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Отрабатывать технику метания малого мяча

					цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на дальность.	нормах, социальной справедливости и свободе	
93 (12)			Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Демонстрируют скоростно-силовые качества, выполняя прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в игру «Вышибало»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Выполнять спец. беговые упр-я. ОРУ.
94 (13)			Метания мяча с 4-5 шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин.	Выполнять правила тестирования метания малого мяча на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.
95 (14)			Круговая тренировка. Эстафета с мячами.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в разных вариантах эстафеты, описывать технику ведения мяча, контролируют нагрузку.	Познавательные: анализировать двигательные действия. Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.

96 (15)			Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Проявлять выносливость во время бега 1000м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.
97 (16)			Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в разных вариантах эстафеты, описывать технику ведения мяча, контролируют нагрузку.	Познавательные: анализировать двигательные действия. Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин.
98 (17)			Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.				Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине.
99 (18)			Круговая тренировка. Встречная эстафета с мячами.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в разных вариантах эстафеты, описывать технику ведения мяча, контролируют нагрузку.	Познавательные: анализировать двигательные действия. Регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине.
100 (19)			Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.				Выполнять наклон вперед из положения сидя, на гибкость.
101 (20)			Круговая эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в разных вариантах эстафеты,	Познавательные: анализировать двигательные действия. Регулятивные: вносить	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выполнять наклон вперед из положения

				описывать технику ведения мяча, контролируют нагрузку.	необходимые коррективы в двигательное действие. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.		сидя.
102 (21)			Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Проявлять двигательные качества – гибкость, при выполнении упражнения наклон вперед из положения сидя.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: анализировать двигательные действия.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять отжимание от пола 20-25 раз.
103 (22)			Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	Понимать и выполнять тактические действия, соблюдать правила игры, осуществлять помощь в судействе.	Познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Регулятивные: уметь работать в команде. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности, проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.
104 (23)			Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	Понимать и выполнять тактические действия, соблюдать правила игры, осуществлять помощь в судействе.	Познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки. Регулятивные: уметь работать в команде. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности, проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.

105 (24)			Учебная игра в баскетбол. Тактика игры.	Понимать и выполнять тактические действия, соблюдать правила игры, осуществлять помощь в судействе.	<p>Познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки.</p> <p>Регулятивные: уметь работать в команде.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий.</p>	Проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности, проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.
-------------	--	--	---	---	--	--	--

Материально – техническое обеспечение

№ п.п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы основного общего образования, Физическая культура.		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Учебники А.П. Матвеева, В.И.Лях, А.А.Зданевич	Д	
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3.	Учебно-практическое и учебно лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	

3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Конь гимнастический	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая	Г	
3.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
3.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.8	Канат для лазания с креплением	Г	
3.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.11	Штанга тренировочная	Г	
3.12	Гантели наборные	Г	
3.13	Маты гимнастические	Г	
3.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.15	Мяч малый (теннисный)	К	
3.16	Скакалка гимнастическая	К	
3.17	Палка гимнастическая	К	
	Лёгкая атлетика		
3.18	Планка для прыжка в высоту	Д	
3.19	Стойки для прыжков в высоту	Д	
3.20	Барьеры лёгкоатлетические тренировочные	Г	
3.21	Рулетка измерительная	Д	
3.22	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игры		
3.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.24	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
3.25	Мячи баскетбольные	Г	
3.26	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.27	Сетка волейбольная	Г	
3.28	Мячи волейбольные	Г	
3.29	Мячи футбольные	Г	
3.30	Компрессор для накачивания мячей	Д	

4.	Туризм		
4.1	Палатки туристические (двухместные)	Г	
4.2	Рюкзаки туристические	Г	
4.3	Комплект туристический бивачный	Д	
5.	Средства до врачебной помощи		
5.1	Аптечка медицинская	Д	
6.	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для девочек и мальчиков
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочие столы, стулья, шкафы, книжные полки
6.3	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкафы
7.	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжка в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини0футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая для баскетбола	Д	
7.5	Площадка игровая для волейбола	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств указано с учётом средней наполняемости класса (22 -28 учащихся).

Для отражения количественных показателей использованы условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Планируемые результаты изученного предмета

Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- ❖ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ❖ характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ❖ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, понять 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, планировать режим дня и учебную неделю;
- ❖ оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ❖ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

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 развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся научится:

- ❖ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ❖ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ❖ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- ❖ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ❖ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Получит возможность научиться:

- ❖ вести дневник физкультурной деятельности, оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ❖ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование.

Учащийся научится:

- ❖ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ❖ выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ❖ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ❖ Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику выполнения;
- ❖ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ❖ выполнять тестовые упражнения для оценки освоения и уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получит возможность научиться:

- ❖ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культурой с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- ❖ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- ❖ осуществлять судейство по одному из осваемых видов спорта;
- ❖ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ❖ выполнять Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – III степени (возрастная группа 11-12 лет)

