1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для основного общего образования разработана на основе:

* нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ МОН России от 17 декабря 2010 г. № 1897, Приказ Минобрнайки России от 29 декабря 2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897»).
4. Приказ Минобрнауки от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
5. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Сузунская СОШ №1»

* информационно – методических материалов:

1. Программа 5-9 класс Т.В.Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянская, 2010г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся «Физическая культура», 5–7 классы, авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Курс учебного предмета «Физическая культура»** в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

* **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.
* **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

**Технологии обучения**

* Технология проектного обучения
* Игровые технологии обучения
* Здоровьесберегающие технологии
* Технология развивающего обучения

**Виды и формы текущего контроля.**

Виды контроля:

*Предварительный-* проводится в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требуемой учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

*Текущий* – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимаются после разных (по величине, направленности) физических грузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

*Оперативный* - предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*Итоговый -*  в конце учебного года для определении успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Формы контроля:

Для проверки знаний и умений:

* опрос в устной форме;
* демонстрация.
* анкетирование

Для проверки двигательных действий:

* Метод наблюдения;
* Метод упражнений;
* Вызов;
* Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

* Наблюдение;
* Опрос;
* Практическое выполнение

1. **Общая характеристика курса.**

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования (2010г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5 – 7 и 8 – 9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

* на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом);

Принципы, на которых основана программа, включают:

* личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности;
* культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
* принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета – 2 ч. в неделю и 1 ч. дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательного учреждения; 3) с приказом Министерства образования и науки РФ, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

1. **Место учебного предмета в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5-9классах выделяется 3 учебных часа в неделю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Года обучения** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во учебных недель** | **Всего часов за учебный год** |
| 5 класс | 3 | 35 | 105 |
| 6 класс | 3 | 35 | 105 |
| 7 класс | 3 | 35 | 105 |
| 8 класс | 3 | 36 | 108 |
| 9 класс | 3 | 34 | 102 |
|  |  |  | **525 часа за курс** |

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Программа и учебники для учащихся 5 – 7 и 8 – 9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

***Результаты освоения курса 5 класса***

**Личностные результаты**

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

### 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 нем взаимопонимания;

### 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;

**Метапредметные результаты**

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

1. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
2. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
3. владение основами самоконтроля, самооценки.
4. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

**Предметные результаты**

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

### планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

1. освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
2. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.
3. овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.

***Результаты освоения курса 6 класса***

**Личностные результаты**

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
3. 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;
4. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5. 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.

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

**Метапредметные результаты**

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

1. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
2. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
3. владение основами самоконтроля, самооценки.
4. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

### умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

**Предметные результаты**

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

### планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

1. освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
2. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности.
3. овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.
4. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

***Результаты освоения курса 7 класса***

**Личностные результаты**

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
3. 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;
4. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5. 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.

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

1. воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

**Метапредметные результаты**

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
3. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
4. владение основами самоконтроля, самооценки.
5. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
7. осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
8. 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;
9. принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты**

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

### планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

1. освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
2. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности.
3. овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.
4. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
5. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
6. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
7. умение использовать приемы и физические упражнения из базовых видов спорта в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

***Результаты освоения курса 8 класса***

**Личностные результаты**

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
3. 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;
4. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
6. 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.
7. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
8. воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
9. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
10. 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
11. участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

**Метапредметные результаты**

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
3. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
4. владение основами самоконтроля, самооценки.
5. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
7. осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
8. 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;
9. принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
10. умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
11. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
2. планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
3. освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
4. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности.
5. овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.
6. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
7. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
8. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
9. умение использовать приемы и физические упражнения из базовых видов спорта в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
10. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма
11. обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
12. 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

***Результаты освоения курса 9 класса***

**Личностные результаты**

* 1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  3. 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;
  4. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
  5. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  6. 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.
  7. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
  8. воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
  9. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  10. 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
  11. участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  12. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  13. 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;
  14. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты**

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
3. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
4. владение основами самоконтроля, самооценки.
5. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
7. осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
8. 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;
9. принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
10. умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
11. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
12. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
13. формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий;

**Предметные результаты**

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
2. планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
3. освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
4. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности.
5. овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.
6. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
7. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
8. формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
9. умение использовать приемы и физические упражнения из базовых видов спорта в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
10. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма
11. обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
12. 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
13. расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
14. **Содержание учебного предмета, курса**

В связи с отсутствием материально – технической базы, упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений гимнастику с элементами акробатики – 15 часов, в спортивные игры добавлены волейбол и баскетбол, лыжную подготовку – 12 часов, кроссовую подготовку – 14 часов.

Рабочая программа предусматривает *проектную деятельность учащихся* - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

**Раздел 1. 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания в современном обществе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции о санки и телосложения. Восстановительный массаж. Профилактика нарушения осанки. Проведение банных процедур. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Отношения между людьми противоположного пола. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

**Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Пешие туристские походы.

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации, ритмическая гимнастика). Опорные прыжки.

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

1. **Тематическое планирование курса**

**5 класс**

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| Древние Олимпийские игры | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.  Виды состязаний в древности | Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр;  объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Показатели здоровья человека | Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.  Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.  Резервы здоровья | Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела;  оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике |
| **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2 ч)** | | |
| Виды физической подготовки | Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая  и спортивная подготовка | Определять понятие «физическая подготовка»;  раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки |
| Методика планирования занятий физической культурой | Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий | Описывать общий план занятия физической культурой;  объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой;  объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание;  составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Утренняя гигиеническая гимнастика | Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений  для утренней гигиенической гимнастики | Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике,  в состав собственного комплекса упражнений |
| Физкультминутки | Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения | Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | | |
| Гимнастика с основами акробатики (17ч) | Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;  описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,  лазания по гимнастической стенке различными способами;  выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической  стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине |
| Лёгкая атлетика  (25ч) | Беговые упражнения (на выносливость  (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения  (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень,  в вертикальную мишень, на дальность) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;  называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта;  выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность |
| Лыжные гонки  (12ч) | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка» | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им;  описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности;  выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах |
| Спортивные игры  (38ч) | Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;  знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;  называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;  развивать знания, навыки и умения игры в футбол;  организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх |

### 6 класс.

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| Современные Олимпийские игры | Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали | Объяснять цель возрождения Олимпийских игр;  понимать и раскрывать принципы олимпизма;  определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека;  описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр;  объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр |
| Зарождение олимпийского движения в России | Начало истории олимпийского движения  в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения  в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета | Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения  в нашей стране |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня | Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня;  самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня |
| **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (3 ч)** | | |
| Определение собственного типа телосложения | Типы телосложения. Особенности людей  с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей  с разным типом телосложения | Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам |
| Оценка собственной физической подготовленности | Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений | Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений  с возрастными стандартами |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Развитие двигательных качеств | Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.  Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости | Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | | |
| Гимнастика с основами акробатики | Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне |
| Лёгкая атлетика | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость  на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину  с разбега способом «согнув ноги», прыжок  в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой |
| Лыжные гонки\* | Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка» | Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности;  сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны;  выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»;  преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах |
| Спортивные игры | Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол;  называть виды подач, способы приёма и передачи мяча;  развивать знания, навыки и умения игры в волейбол;  организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре;  развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств |

### 7 класс

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)** | | |
| Олимпийское движение в советской и современной России | Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г.  Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы | Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.;  устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения;  характеризовать значение Олимпийского комитета России;  описывать Олимпийские игры на территории нашей страны;  характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Показатели физического развития человека | Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека | Раскрывать понятие «физическое развитие»;  определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»;  называть основные показатели физического развития человека |
| Осанка человека | Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки | Определять понятие «осанка»;  объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека;  характеризовать значение правильной осанки;  объяснять причины возникновения неправильной осанки;  называть правила хорошей осанки;  составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки;  выполнять упражнения для поддержания правильной осанки |
| **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (3 ч)** | | |
| Выбор упражнений для развития двигательных качеств | Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями | Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности;  описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов  и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями |
| Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой | Состав тренировочного занятия | Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия;  отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса;  составлять план индивидуальных занятий физической культурой |
| Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой | Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви | Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий;  объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Досуг и физическая культура | Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.  Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки | Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности;  выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени;  подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | | |
| Гимнастика с основами акробатики (16/23 ч) | Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание  по канату в два и три приёма) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;  описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату;  выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате |
| Лёгкая атлетика | Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики;  описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега;  выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время;  метать малый мяч на дальность и на точность |
| Лыжные гонки | Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения;  преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах;  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| Спортивные игры | Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол;  называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;  развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол;  организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха |

### 8 класс

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)** | | |
| Физическая культура в современном обществе | Физическое воспитание и его задачи | Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества;  называть основные задачи физического воспитания |
| Виды спорта зимних  Олимпийских игр | Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой | Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр |
| Летние олимпийские виды спорта | Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду  с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве | Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Режим дня | Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника | Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня;  составлять и соблюдать правильный режим дня |
| Утренняя гигиеническая гимнастика | Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики | Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);  составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;  выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня |
| Занятия физическими упражнениями  на свежем воздухе и оздоровительные  прогулки | Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе | Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений;  составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка);  использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья |
| Режим питания | Правильный режим питания школьника | Формулировать правила здорового питания;  характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня |
| Домашние задания и отдых в режиме дня | Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна | Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий;  объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека;  объяснять значение сна;  включать физкультминутки в режим дня |
| Закаливание организма | Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания | Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания;  сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания;  описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур |
| **Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 ч)** | | |
| Показатели развития организма | Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений | Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»;  раскрывать понятие «функциональная проба»;  называть показатели, оцениваемые при самоконтроле;  объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений;  описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений;  характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья;  описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики;  проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гимнастики | Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями | Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| Физические упражнения для физкультминуток | Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации | Выполнять физкультминутки в режиме дня |
| Физические упражнения дыхательной гимнастики | Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики | Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»;  характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях |
| Адаптивная и корригирующая физическая культура | Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция | Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников;  называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения;  объяснять назначение упражнений для психорегуляции;  применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)** | | |
| Гимнастика с основами акробатики | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах;  описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах |
| Лёгкая атлетика | Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени) | Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время;  метать малый мяч на дальность и на точность;  включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой |
| Лыжные гонки | Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения) | Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход;  контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий;  выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски;  преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время |
| Спортивные игры | Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча | Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол;  называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча);  описывать технику игровых действий футбола и волейбола;  развивать знания, навыки и умения иг-  ры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола  (по упрощённым правилам) среди младших школьников;  использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями;  договариваться о правилах игры со сверстниками |

### 9 класс

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)** | | |
| Виды спорта, изучаемые в школе | Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе | Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе;  раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе |
| Основные направления физического воспитания в современном обществе | Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью | Определять понятие «физическое воспитание»;  называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (4 ч)** | | |
| Закаливание организма: банные процедуры | Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур | Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур;  описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур;  применять банные процедуры для закаливания |
| Массаж | Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа | Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа;  раскрывать особенности видов массажа;  выполнять основные приёмы массажа |
| Доврачебная помощь | Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий | Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки;  демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий |
| Физическая культура и качества личности | Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки | Определять понятие «нравственность»;  раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека;  называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу;  объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует |
| Отношения между людьми противоположного пола | Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой | Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира;  объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом;  раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях |
| Допинг и честная конкуренция  в спорте | Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга | Определять понятие «допинг»;  раскрывать понятие «антидопинговый контроль»;  характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена;  называть сферу применения антидопингового контроля |
| Вредные привычки | Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков | Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека;  объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки;  описывать механизм привыкания человека к курению |
| **Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (4 ч)** | | |
| Оценка функциональных резервов организма | Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы | Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы;  описывать методику взятия функциональных проб;  проводить оценку собственных функциональных резервов организма |
| Оценка двигательных качеств | Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека | Определять основные двигательные качества человека;  характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека;  называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости;  проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами |
| Ведение дневника самонаблюдений | Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений | Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке;  объяснять значение ведения дневника самонаблюдений;  формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений;  вести дневник самонаблюдений |
| Выявление и устранение технических ошибок | Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений | Раскрывать понятие «техническая ошибка»;  называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча;  формулировать правила оценки техники спортивных движений;  анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)** | | |
| Упражнения для развития двигательных качеств | Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы.  Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы.  Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты.  Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты.  Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости.  Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости.  Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости.  Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.  Упражнения для тренировки координации движений.  Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание | Называть способы тренировки основных двигательных качеств;  составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств;  организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе;  раскрывать значение внимания в жизни человека;  включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий |
| Оздоровительный бег | Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок | Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья;  описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом;  применять оздоровительный бег для укрепления здоровья |
| Пешие туристические походы | Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу.  Правила укладывания рюкзака.  Правила поведения во время пешего туристического похода | Раскрывать понятие «туристический поход»;  характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха;  описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода;  организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч)** | | |
| Гимнастика с основами акробатики | Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;  описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях;  анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях |
| Лёгкая атлетика | Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча;  выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность;  использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств |
| Лыжные гонки | Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением | Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом;  выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения;  преодолевать дистанцию 2 км (юноши)  и 1,5 км (девушки) на лыжах на время |
| Спортивные игры | Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске | Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол;  пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол;  называть различные игровые действия в волейболе и баскетболе;  описывать технику элементов волейбола и баскетбола;  развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; организовывать и проводить игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;  использовать игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе;  договариваться о правилах игры со сверстниками |
| Физическая подготовка с прикладной направленностью | Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.  Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.  Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы | Раскрывать понятие «прикладная направленность»;  описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;  описывать способы переноски пострадавшего;  называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки;  договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах |

1. **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Класс* | *№ учебника в ФП учебников*  *2012-2013 уч.г.* | *Предметная область* | *Предмет* | *Авторы учебника* | *Издательство* |
| 5 класс | 1426 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | Физическая культура | Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. | ВЕНТАНА-ГРАФ |
| 6 класс | 1426 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | Физическая культура | Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. | ВЕНТАНА-ГРАФ |
| 7 класс | 1426 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | Физическая культура | Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. | ВЕНТАНА-ГРАФ |
| 8 класс | 1427 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | Физическая культура | Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. | ВЕНТАНА-ГРАФ |
| 9 класс | 1427 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | Физическая культура | Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. | ВЕНТАНА-ГРАФ |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | **Необходимое количество**  **Основная школа** | | **Примечание** | |
|  | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | | 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 по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | | Д | |  | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | | Д | |  | |
| 1.4 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников Е.В.Петровой, Ю.А.Копыловой**  «Физическая культура», 5–7 классы, авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров; учебник  «Физическая культура», 8–9 классы, авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров, учебник  УМК «Алгоритм успеха» Т.В.Петрова, Ю.А Копылова, Москва, Издательский центр «Вентана-Граф»2014 | | К | | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд | |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | | Д | | В составе библиотечного фонда | |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | | Д | | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физическая культура в школе» | |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | | Д | | В составе библиотечного фонда | |
| **2** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | | |
|  | Стенка гимнастическая | | Д | |  | |
|  | Канат для лазанья с механизмом крепления | | Д | |  | |
|  | Скамейка гимнастическая жёсткая | | П | |  | |
|  | Секундомер | | Д | |  | |
|  | Коврик гимнастический | | П | |  | |
|  | Сетка для переноса малых мячей | | П | |  | |
|  | Маты гимнастические | | П | |  | |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | | К | |  | |
|  | Скакалка гимнастическая | | К | |  | |
|  | Палка гимнастическая | | П | |  | |
|  | Обруч гимнастический | | П | |  | |
|  |  | **Легкая атлетика** | |  | |  |
|  | Рулетка измерительная (10 м, ) | | Д | |  | |
|  | Номера нагрудные | | П | |  | |
|  | Планка для прыжков в высоту | | Д | |  | |
|  | Стойка для прыжков в высоту | | Д | |  | |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры** | | | | |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | Д | |  | |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | П | |  | |
|  | Мячи баскетбольные для игры | | П | |  | |
|  | Стойки волейбольные универсальные | | Д | |  | |
|  | Сетка волейбольная | | Д | |  | |
|  | Мячи волейбольные | | П | |  | |
|  | Мячи футбольные | | П | |  | |
| **Измерительные приборы** | | | | | | |
| **5.** | Весы медицинские с ростомером | | Д | |  | |
| **Средства первой помощи** | | | | | | |
| **6** | Аптечка медицинская | | Д | |  | |
| **7** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | | |
| 7.1 | Спортивный | |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек | |
| 7.2 | Кабинет учителя | |  | | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды | |
| 7.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | |  | | Включает в себя стеллажи, контейнеры | |
| **8** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | | |
| 8.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | Д | |  | |
| 8.2 | Сектор для прыжков в длину | | Д | |  | |
| 8.4 | Гимнастический городок | | Д | |  | |
| 8.5 | Площадка игровая баскетбольная | | Д | |  | |
| 8.6 | Площадка игровая волейбольная | | Д | |  | |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количе­ство средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 уча­щихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); П — комплект, необходимый для практической работы в группах.

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

В результате освоения данной программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать, раскрывать, объяснять:**

* роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
* связь между спортом и военной деятельностью
* краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
* олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
* значение физического воспитания для современного человека;
* принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
* технику выполнения двигательных действий и приемы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приемы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, передвижения на лыжах);
* способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
* способы регулирования физической нагрузки;
* способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
* признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
* правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
* основные меры профилактики травматизма;
* приемы оказания доврачебной помощи при травмах;
* правила закаливания организма и основные способы массажа;
* способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
* значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

**уметь:**

* выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения утренней гимнастики;
* выполнять упражнения физкультминуток;
* выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
* выполнять упражнения на лыжах;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, волейболе.
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
* составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток с учетом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
* оказывать доврачебную помощь при травмах;
* оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья, и с помощью функциональных проб;
* оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
* пользоваться приемами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
* организовывать досуг средствами физической культуры;
* организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, баскетболу и волейболу среди школьников

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел, тема** | **Планируемые результаты** | | | **Виды деятельности обучающихся** | **Материально-техническая база(учебник-задание)** | **Формы организации образовательной деятельности** | **Дата** |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
|  | **Раздел 1. Легкая атлетика 11 часов и кроссовая подготовка 8 часов** | | | | | | | |
|  | Развитие скоростных качеств. Т/б по лёгкой атлетики. ***Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.*** . | - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других.  **Регулятивные:**  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | бегать с максимальной скоростью с низкого, высокого старта *(60 м )*  излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; | **Описывать** технику безопасности на уроках лёгкой атлетики;Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях физической культурой и своевременно их устранять**. Выполнять** бег с ускорением с высокого старта.  **Пересказывать** тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; | Фишки | Фронтальная беседа,  Текущий  при выполнении беговых упражнений |  |
|  | Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением. СБУ  **Древние олимпийские игры.** | - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; | **Выполнять** бег с ускорением с высокого старта.  Называть и описывать древние олимпийские игры. | Фишки | Фронтальная беседа,  Текущий контроль  при выполнении беговых упражнений |  |
|  | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Эстафетный бег. **Виды состязаний древности.** | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; | **Выполнять** бег с ускорением с высокого старта. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  **Объяснять** миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире | Фишки**,** | Индивидуальный контроль при беге на дистанции.  Фронтальная беседа. Опрос о состязаниях древности |  |
|  | Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Эстафеты.  **Виды физической подготовки.** | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*  Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | **Выполнять** бег с ускорением с высокого старта. Участвовать в различных легкоатлетических эстафетах. **Определять** понятие «физическая подготовка»;  раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки | Фишки | Текущий контроль  при выполнении беговых упражнений, фронтальная беседа, опрос о назначении физ. подготовки |  |
|  | Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения.  **Методика планирования занятий физической культурой** | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; | **Проявлять** скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.;  **Описывать** общий план занятия физической культурой;  **Объяснять** зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; **определять** собственные цели занятий физической культурой; | фишки | Текущий  при выполнении беговых упражнений |  |
|  | Техника бега на короткие дистанции 30м. 60 м. Финиширование.  **Цель и физ.нагрузка для утренней гигиенической гимнастики** | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(30,60 м)*  организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | **Демонстрировать** скоростные способности в беге на дистанции до 60 м., на максимальный результат.  **Раскрывать** зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; | фишки | Контрольный при сдаче нормативов 30,60метров.фронтальный опрос. |  |
|  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Правила выполнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики** | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Прыгать в длину с разбега; метать мяч в  горизонтальную цель.  Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | **Подбирать** разбег и отталкиваниев прыжках в длину;  **Выполнять**  прыжок в длину с 7-9 шагов.  **Составлять** комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, **определять** их последовательность в составе комплекса и нагрузку; **включать** упражнения, предложенные в учебнике,  в состав собственного комплекса упражнений | рулетка | Демонстрация техники выполнения прыжка в длину.  Текущий при обучении прыжку.  Фронтальная беседа. |  |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Цель выполнения физкультминуток** | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | прыгать в длину с разбега; метать мяч в  горизонтальную цель | **Выполнять** метание малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов.  **Раскрывать** цели и значение физкультминуток; | Малые мячи, фишки | Демонстрация техники метания.  Текущий при метании мяча |  |
|  | Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Терминология метания.  **Комплексы упражнений для физкультминуток.** | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.  подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; | **Выполнять** метание малого мяча на заданное расстояние, прыжок в длину с разбега.  **Выполнять** специальные беговые упражнения. **Выполнять** физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий | Малые мячи | Индивидуальный при метании.  Контрольный при выполнении прыжка. |  |
|  | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с места на максимальный результат.  **Демонстрировать** технику метания мяча на дальность с разбега на максимальный результат. | Мячи, рулетка | Демонстрация учащимися техники метания и прыжка |  |
|  | Контрольный тест на короткие дистанции 30, 60 м на результат. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | бегать на короткие дистанции *(на результат)* | **Проявлять** выносливость, координацию движений.  **Демонстрировать** бег 1000 м (мин) на результат. | фишки | Контрольный при сдаче нормативов. |  |
|  | Бег по пересеченной местности, преодоление  препятствий | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:**  Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику выполнения длительного бега | **Выполнять** бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;  **Проявлять** выносливость. | фишки | Текущий, опрос учащихся о технических приемах выполнения длительногобега. |  |
|  | Равномерный бег *(12 мин)* Развитие выносливости. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | **Выявлять возможные** ошибки и недочеты в технике;  **Демонстрировать** полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений. | фишки | Текущий при выполнении равномерного бега |  |
|  | Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | **Выполнять** бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;  **Проявлять** выносливость. | фишки | Практическое выполнение бега с ходьбой |  |
|  | Равномерный бег (15 мин) Развитие выносливости. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.15 мин | **Выполнять** бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;  **Проявлять** выносливость. | фишки | Практическое выполнение равномерного бега 15 мин |  |
|  | Бег в гору. Развитие выносливости. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | **Проявлять** выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности. | фишки | Практическое выполнение беговых упражнений. |  |
|  | Бег, преодоление препятствий. Развитие выносливости. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | **Выполнять** бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;  **Проявлять** выносливость. | фишки | Практическое выполнение беговых упражнений. |  |
|  | Равномерный бег *(17 мин)* Развитие выносливости. | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | **Выполнять** бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;  **Проявлять** выносливость. | фишки | Практическое выполнение равномерного бега. |  |
|  | Бег по пересеченной местности *(1 км)* Подвижные игры. | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | **Демонстрировать** бег 1000 м на результат. | фишки | Контрольный при выполнении бега на 1 км |  |
|  | **Раздел 2. Гимнастика 9 часов** | | | | | | | |
|  | Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.  **Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.** | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других  **Регулятивные:**  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | **Изучают** историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Овладевают правилами ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. |  | Фронтальная беседа о гимнастике как виде спорта. Опрос о признаках здоровья. |  |
|  | Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Развитие силовых способностей. **Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.**  Резервы здоровья | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Формирование действия моделирования.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Различают** строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  **Используют** гимнастические упражнения для развития координационных способностей.  **Изучают** показатели здоровья и их соотношение |  | Демонстрация строевых команд и строевых приемов учащимися. Устный опрос о чем могут рассказать показатели здоровья. |  |
|  | Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы. Подтягивание в висе. **Резервы здоровья** | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,  поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе | **Выполняют** комплекс упражнений без предметов.  **Выполняют** строевые команды и строевые приёмы  **Раскрывают** значение резервов здоровья | турник | Демонстрация висов.  Индивидуальный при выполнении виса. Фронтальная беседа о состоянии здоровья и его резервах. |  |
|  | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. **Резервы здоровья** | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Раскрывают** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  **Проявлять** силовые способности. | турник | Индивидуальный контроль при выполнении висов. Устный опрос что относится к резервам здоровья. |  |
|  | Подтягивания в висе на перекладине. ***«Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья»***  ***(защита проекта)*** | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.  Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других **Регулятивные:**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Раскрывают** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  **Проявлять** силовые способности. | турник | Контрольный при выполнении виса. Защита проектов. |  |
|  | Техника опорного прыжка ноги врозь Строевые упражнения. | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Знать, как выполнят опорный прыжок ноги врозь, выполнять строевые упражнения. | **Выполнять** строевые упражнения, упражнения в равновесии.  **Проявлять** силовые способности  **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка ноги врозь. |  | Демонстрация опорного прыжка учителем. Индивидуальный при выполнении прыжка учащимися. |  |
|  | Комплекс упражнений с предметами для формирования правильной осанки. Опорные прыжки. | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Выполнять опорный прыжок, выполнять комплексы упражнений с предметами. | **Проявлять** физические способности при преодолении препятствий.  **Выполнять** строевые упражнения, упражнения в равновесии. |  | Фронтальный опрос при подборе упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрация опорного прыжка. |  |
|  | Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперёд из положения сидя.  Опорные прыжки. | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Выполнять опорный прыжок. Знать, как выполнять упражнения в равновесие. | **Проявлять** силовые способности.  **Выполнять** упражнения на гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.  **Демонстрировать** технику выполнения последовательности опорного прыжка. | скамейка | Контрольный при упражнение на гибкость, выполнении опорного прыжка. |  |
|  | Перестроение. Прыжок вперед в упор присев. Кувырок вперед, основная стойка. Подвижная игра. | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов. Выполнять опорный прыжок, знать способы перестроения. | **Выполнять** акробатические элементы раздельно и в комбинации.  **Проявлять** силовые способности. | маты | Текущий при выполнении прыжка вперед.  Индивидуальный при выполнении кувырка**.** |  |
|  | **Раздел 3. Лыжная подготовка 12 часов** | | | | | | | |
|  | Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других  **Регулятивные:**  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; | **Соблюдать** правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки;  **Иметь представление** о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж. | лыжи | Фронтальная беседа, рассказ учителя о лыжных гонках как виде спорта. |  |
|  | Разучивание техники попеременного двухшажного хода. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности; | **Проявлять** выносливость в ходьбе на лыжах.  **Осваивать и выполнять** технику попеременного двухшажного хода | Лыжи, палки | Демонстрация схем выполнения техники попеременного двухшажного хода. |  |
|  | Движение двухшажного хода. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), | **Проявлять** выносливость в ходьбе на лыжах.  **Осваивать и выполнять** технику попеременного двухшажного хода | Лыжи,  палки | Индивидуальный контроль при выполнении движения двухшажным ходом. |  |
|  | Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности; | **Осваивать и выполнять** технику одновременного бесшажного хода;  **Проявлять** выносливость при передвижении на лыжах. | Лыжи, палки | Демонстрация схем с техникой бесшажным одновременным ходом. |  |
|  | Прохождение дистанции в 1км со средней скоростью, подъём «елочкой». | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах | **Разучить технику** подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.  **Проявлять** выносливость при передвижении на лыжах | Лыжи, палки | Контрольный при прохождении дистанции 1км |  |
|  | Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Описывать технику поворота переступанием | **Совершенствовать** технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.  **Проявлять** выносливость в ходьбе на лыжах. | Лыжи,  палки | Демонстрация техники поворотов при спуске. Текущий контроль. |  |
|  | Отработка техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Выполнять поворот переступанием | **Совершенствовать** технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.  **Проявлять** выносливость в ходьбе на лыжах. | Лыжи,  палки | Фронтальная беседа по технике поворотов. Демонстрация выполнения техники поворотов. |  |
|  | Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы ( «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка» ) | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; | **Демонстрировать** технику подъёма «ёлочкой».  **Проявлять** скоростные и координационные способности в контрольном упражнении. | Лыжи,  палки | Демонстрация схем основных способов подъема на лыжах. Текущий контроль выполнения подъемов. |  |
|  | Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. | Описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности; | **Совершенствовать** технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.  **Проявлять** выносливость в ходьбе на лыжах. | Лыжи,  палки | Фронтальный опрос по технике передвижения на лыжах. |  |
|  | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Подвижные игры на свежем воздухе. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха | Описывать технику передвижения двухшажным ходом. | **Совершенствовать** технику лыжных ходов, спусков и подъёмов.  **Проявлять** выносливость в ходьбе на лыжах. | Лыжи,  палки | Контрольный при выполнении попеременного двухшажного хода. |  |
|  | Совершенствовать технику подъёма «ёлочкой» и спуска в средней стойке. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; | **Демонстрировать технику** технику подъёма «ёлочкой» и спуска в средней стойке.  **Проявлять** скоростные и координационные способности в контрольном упражнении | Лыжи,  палки | Демонстрация учащимися техники подъемов. |  |
|  | Соревнование на дистанции 1-1,5 км. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах | **Выполнять** передвижение на лыжах на дистанции1-1,5 км.**;**  **Проявлять** выносливость в контрольном упражнении. | Лыжи,  палки | Контрольный при прохождении дистанции 1-1,5 км |  |
|  | **Раздел 4.Спортивные игры.**  **Баскетбол 10 часов** | | | | | | | |
|  | ***Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.*** Характеристика основных приёмов игры в баскетбол. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме\Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других  **Регулятивные:**  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Изучать** историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.  **Овладевать** основными приёмами игры в баскетбол. |  | Рассказ учителя о баскетболе как спортивной игре. Фронтальный опрос о приемах игры в баскетбол. |  |
|  | Ведение мяча на месте. Передачи мяча на месте от груди двумя руками. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. | **Осваивать и выполнять** технику ведения мяча на месте с разной высотой отскока.  **Проявлять** быстроту икоординационные способности в игре. | Баскетбольные мячи | Демонстрация учителем техники передачи мяча на месте от груди. Работа в парах при выполнении техники передачи. |  |
|  | Бросок мяча из-за головы. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические. Знать, какие варианты ведения существуют действия в игре. | **Осваивать и выполнять** технические приёмы.  **Проявлять** быстроту икоординационные способности в игре. Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. | Баскетбольные мячи | Демонстрация учителем техники броска мяча из-за головы. работа в парах при выполнении броска мяча из-за головы. Индивидуальное выполнение передвижения и остановки |  |
|  | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра-баскетбол. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Осваивать и выполнять** технику ловли мяча от груди на месте в парах.  **Проявлять** быстроту икоординационные способности в игре. | Баскетбольные мячи | Работа в парах при выполнении ловли и передачи мяча от груди.  Фронтальная беседа по правилам игры в баскетбол.  Групповая работа при учебной игре. |  |
|  | Правила игры в баскетбол. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок, отскок. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок | **Выполнять** ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении;  **Проявлять** быстроту икоординационные способности в игре | Баскетбольные мячи | Опрос учащихся о правилах игры в баскетбол. Работа в парах при отработке приемов ведения, передачи броска мяча. |  |
|  | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать технику выполнения баскетбольных элементов | **Выполнять и осваивать** технические приёмы.  **Участвовать** в играх;  **Контролировать** эмоции в процессе игры. | Баскетбольные мячи | Работа в парах при отработке технических приемов. Групповая при игре по упрощенным правилам**.** |  |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать технику выполнения  бросков мяча в баскетбольное  кольцо. | **Выполнять** броски мяча одной рукой от плеча в движении после ловли;  **Участвовать** в подвижной игре. | Баскетбольные мячи | Работа в парах при передачи мяча двумя руками от груди. Индивидуальная работа при выполнении приема бросок мяча одной рукой от плеча в движении |  |
|  | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам.  Развитие координационных способностей. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо | **Выполнять и осваивать** технические приёмы.  **Участвовать** в играх;  **Контролировать** эмоции в процессе игры. | Баскетбольные мячи | Групповая при игре по упрощенным правилам. В парах при отработке технических приемов. |  |
|  | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать технику выполнения баскетбольных элементов | **Выполнять и осваивать** технические приёмы.  **Участвовать** в играх, выявлять и устранять типичные ошибки. | Баскетбольные мячи | Работа в парах по отработке приемов передачи мяча от груди, от головы, от плеча на месте и в движении |  |
|  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать технику выполнения баскетбольных элементов | **Моделировать** тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. | Баскетбольные мячи | Демонстрация основной стойки игрока учителем. Индивидуальная работа при ведении мяча с изменением скорости движения. Выполнение броска одной рукой от плеча в движении на зачет. |  |
|  | **Волейбол. 18 часов** | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Спортивные игры как средство активного отдыха. Стойка волейболиста. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других  **Регулятивные:**  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | **Изучать** историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.  Овладевать основными приёмами игры в волейбол. | Волейбольные мячи | Фронтальная беседа о волейболе как виде спорта. Демонстрация учителем основной стойки волейболиста. |  |
|  | Перемещение в стойке. Упражнения без мяча. Правила и организация проведения соревнований по волейболу | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. | **Иметь представление** о правилах игры в волейбол;  **Выполнять** стойку и держание мяча. | Волейбольные мячи | Рассказ учителя правилах и организации проведения соревнований по волейболу. Демонстрация учащимися перемещения в стойке. Индивидуальное выполнение упражнений без мяча. |  |
|  | Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу. Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | **Выполнять** технические приёмы.  **Участвовать** в игре. | Волейбольные мячи | Работа в парах по отработке техники нижней передачи, передачи сверху двумя руками. Групповая при игре по упрощенным правилам |  |
|  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | **Выполнять** стойку и держание мяча. | Волейбольные мячи | Индивидуальная работа по отработке стойки игрока и перемещению в стойке. |  |
|  | Передача двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками | **Осваивать и выполнять** технику приёма мяча сверху двумя руками над собой.  **Выполнять** технические приёмы. | Волейбольные мячи | Работа в парах при отработке техники передачи мяча сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты при отработке  передачи мяча в парах. |  |
|  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками | **Осваивать и выполнять** технические приёмы.  **Выполнять** правила игры.  **Управлять** своими эмоциями. | Волейбольные мячи | Работа в парах при передачи мяча двумя руками. |  |
|  | Изучение нижней боковой подачи.Приём мяча снизу двумя руками над собой. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как выполнять нижнюю боковую подачу | **Осваивать и выполнять** технические приёмы нижней боковой передачи **Выполнять** правила игры.  **Управлять** своими эмоциями | Волейбольные мячи | Демонстрация учителем нижней боковой передачи. Работа в парах по отработке техники нижней боковой передачи, прием мяча снизу двумя руками над собой. |  |
|  | Выполнение нижней боковой подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Учебная игра по упрощенным правилам. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать правила игры в волейбол. применять технические приемы в игре. | **Применять** освоенные технические элементы в игре.  **Выполнять** правила игры.  **Управлять** своими эмоциями | Волейбольные мячи | Работа в парах выполнение нижней боковой передачи, передача мяча двумя руками сверху на месте. Опрос по знанию правил в волейбол. Групповая при игре по упрощенным правилам. |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Совершенствование нижней подачи мяча. уч.игра. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Осваивать и выполнять** технику приёма мяча снизу двумя руками над собой.  **Выполнять** технические приёмы. | Волейбольные мячи | Контроль выполнения техники приема и передачи мяча. Групповая работа при игре в волейбол. |  |
|  | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча на точность | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Осваивать и выполнять** технические приёмы.  **Применять** освоенные технические элементы в игре. | Волейбольные мячи | Демонстрация учащимися техники передачи мяча на точность при проведении встречных и линейных эстафет. |  |
|  | Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Осваивать и выполнять** технические приёмы.  **Применять** освоенные технические элементы в игре. | Волейбольные мячи | Индивидуальный контроль отработки технических приемов. Групповой при игре по упрощенным правилам. |  |
|  | Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Осваивать и выполнять** стойку и держание мяча. **Выполнять** приём мяча двумя руками сверху на месте. | Волейбольные мячи | Индивидуальный контроль перемещения в стойке, передача мяча. |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху в парах | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Выполнять** технические приёмы.  **Участвовать** в игре. | Волейбольные мячи | Работа в парах по передаче мяча двумя руками сверху. |  |
|  | Оценка техники приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Эстафеты уч.игра. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Выполнять** технические приёмы.  **Участвовать** в игре. | Волейбольные мячи | Контроль на оценку выполнения техники приема и нижней передачи.  Групповая при учебной игре. |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Выполнять** технические приёмы.  **Участвовать** в игре. | Волейбольные мячи | Работа в парах при отработке техники приема мяча снизу, над собой и на сетку. |  |
|  | Нижняя прямая подача с 3–6 м | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 3-6 м от сетки | **Выполнять** технические приёмы.  **Участвовать** в игре. | Волейбольные мячи | Контроль на оценку выполнения нижней прямой передачи с 3-6 м |  |
|  | Встречные и линейные эстафеты. Учебная игра | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Выполнять** технические приёмы.  **Участвовать** в игре. | Волейбольные мячи | Работа в парах при проведении встречных и линейных эстафет.  Групповой контроль во время игры. |  |
|  | Учебная игра в волейбол. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Выполнять** технические приёмы.  **Участвовать** в игре. | Волейбольные мячи | Групповая работа учебная игра. |  |
|  | **Гимнастика. 8 часов** | | | | | | | |
|  | Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других  **Регулятивные:**  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | **Выполнять** акробатические элементы раздельно и в комбинации.  **Проявлять** силовые способности. |  | Рассказ учителя гимнастике как виде спорта. Фронтальная беседа о роли и значении гибкости |  |
|  | Техника выполнения кувырка вперед в группировке. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Знать технику выполнения кувырка вперед, технику группировки. | **Выполнять** акробатические элементы раздельно и в комбинации.  **Проявлять** силовые способности. | маты | Демонстрация техники выполнения кувырка учителем. Индивидуальное выполнение кувырка учащимися. |  |
|  | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Эстафеты. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, выполнять кувырок из стойки | **Описывать** последовательность упражнений в акробатической комбинации;  **Выполнять** акробатическую комбинацию.  **Проявлять** силовые способности. |  | Демонстрация учителем техники выполнения кувырка назад. Индивидуальное выполнение кувырка назад учащимися. |  |
|  | Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Знать технику выполнения кувырка назад | **Описывать** последовательность упражнений в акробатической комбинации;  **Выполнять** акробатическую комбинацию.  **Проявлять** силовые способности. | маты | Практическое выполнение учащимися кувырка назад. |  |
|  | Лазание по канату в два приёма. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, | **Выполнять** акробатические элементы раздельно и в комбинации.  **Проявлять** силовые способности. | Канат, маты. | Демонстрация учителем техники лазания по канату. Индивидуальное выполнение учащимися. |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Знать приемы лазания по гимнастической стенке. | **Выполнять** акробатические элементы раздельно и в комбинации.  **Проявлять** силовые способности. | Гимнастическая стенка | Рассказ учителя о приемах лазания по гимнастической стенке. Демонстрация учащимися приемов лазания по гимнастической стенке. |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, какие гимнастические  упражнения существуют.  Выполнять комбинацию из освоенных элементов. | **Выполнять** акробатические элементы раздельно и в комбинации.  **Проявлять** силовые способности. | скамейка | Индивидуальное выполнение ходьбы по скамейке с различными положениями. |  |
|  | Выполнить на оценку акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Лазание по канату в два приёма (учёт). | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Знать технику лазанья по канату в два и три приема,  в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | **Демонстрировать** последовательное выполнение кувырков вперед и назад, и стойку на лопатках на оценку |  | Практическое выполнение на оценку акробатических упражнений, лазание по канату. |  |
|  | **Легкая атлетика. 10 часов и кроссовая подготовка 6 часов** | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ.Высокий старт 15-30 м., бег по дистанции (40-50 м.). | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других  **Регулятивные:**  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | Знать правила проведения тестирования бега на 15-30 м с высокого старта | **Знать** технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; **Выполнять** бег с ускорением с высокого старта. | фишки | Фронтальный опрос о технике и правилах проведения бега на 15-30м. демонстрация бега учащимися. |  |
|  | Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением (30-40 м.), встречная эстафета, специальные беговые упражнения. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать правила проведения тестирования бега на 15-30 м с высокого старта | **Выполнять** бег с ускорением с высокого старта. | фишки | Текущий контроль  при выполнении беговых упражнений, |  |
|  | Бег 60 м на результат.  Высокий старт 15-30 м. Финиширование. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта | **Проявлять** скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.; |  | Практическое выполнение на оценку бег 60м. |  |
|  | Бег на средние  дистанции | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Знать технику выполнения длительного бега | **Выполнять** бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;  **Проявлять** выносливость | фишки | Демонстрация бега на средние дистанции учащимися. Опрос о технике бега на средние дистанции. |  |
|  | Бег с ускорением | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта | **Выполнять** бег с ускорением **Проявлять** выносливость. |  | Практическое выполнение бега с ускорением. |  |
|  | Эстафеты. Высокий старт до 20-40 м. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта | Описывать технику высокого и низкого старта;  Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность |  | Опрос по технике выполнения высокого старта. Практическое выполнение бега на 20-40м. |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления  Регулятивные: | Знать правила проведения прыжка в высоту с разбега. | Выполнять беговые и прыжковые упражнения, |  | Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту учителем. Практическое выполнение прыжка в высоту. |  |
|  | Метание малого мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.  ОРУ. **Развитие скоростно-силовых качеств.** | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления  Регулятивные: | Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. | Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; | мячи | Фронтальный опрос о правилах выполнения метания мяча на дальность, метания мяча с разбега. |  |
|  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  . | Знать правила проведения прыжка в высоту с разбега. | Выполнять беговые и прыжковые упражнения, |  | Практическое выполнение прыжка в высоту. |  |
|  | Метание малого мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов на дальность. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега | Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; метать малый мяч на дальность и на точность |  | Практическое выполнение метания мяча на заданное расстояние. |  |
|  | Преодоление препятствий.  Равномерный бег до 10 мин. ОРУ.  Подвижные игры. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления  Регулятивные: | Знать технику выполнения длительного бега | **Выявлять возможные** ошибки и недочеты в технике;  **Демонстрировать** полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений. |  | Практическое выполнение равномерного бега, преодоление препятствий |  |
|  | Развитие выносливости. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Равномерный бег до 12 мин. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. |  | Практическое выполнение равномерного бега до 12 мин. Объяснение и демонстрация техники кроссового бега. |  |
|  | Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.  ***Здоровье и здоровый образ жизни (защита проекта).*** | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме  Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации |  | Практическое выполнение равномерного бега. Защита проектов. |  |
|  | ***Челночный бег 3Х10 ( тестирование). Преодоление препятствий.*** Равномерный бег до 15 мин. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м, уметь бегать в равномерном темпе до 15мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. |  | Демонстрация челночного бега. Практическое выполнение на оценку. |  |
|  | Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра Развитие выносливости | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин | Описывать технику выполнения беговых упражнений, Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. |  | Практическое выполнение равномерного бега 17 мин. |  |
|  | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра Развитие выносливости | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений **Коммуникативные:** Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.18 мин | Описывать технику выполнения беговых упражнений, Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. |  | Опрос техника кроссового бега.  Практическое выполнение равномерного бега 18мин. |  |
|  | **Футбол. 10 часов** | | | | | | | |
|  | Обучение технике перемещений и остановок в футболе. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других  **Регулятивные:**  Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | Знать, какие варианты фут­больных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;  Знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; | Футбольный мяч | Демонстрация техники перемещения и остановки в футболе. Практическое выполнение перемещения и остановки в футболе. |  |
|  | Правила соревнований по футболу. Ведение мяча. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила по­движной игры «Собачки ногами» | Называть способы остановки и ведения мяча; | Футбольный мяч | Практическое выполнение технике ведения мяча. Фронтальный опрос по правилам соревнования по футболу. |  |
|  | Передача мяча остановка мяча. Правила игры. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как выполняются элементы. Ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам. | Называть способы остановки и ведения мяча; | Футбольный мяч | Практическое выполнение передачи мяча и остановки мяча. |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением партнёров. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. | Знать, как выполняются элементы. Ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам. | Называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; | Футбольный мяч | Демонстрация и практическое выполнение ведения мяча с сопротивлением партнеров |  |
|  | Перемещение и остановка мяча в движении. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать технику перемещения и остановки мяча в движении | Называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; | Футбольный мяч | Практическое выполнение перемещения и остановки мяча в движении. |  |
|  | Перемещение и остановка мяча в движении**.** | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику перемещения и остановки мяча в движении | Называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; | Футбольный мяч | Демонстрация техники перемещения и остановки мяча в движении. |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением партнёров. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать, как выполняются элементы. Ведение, пас, прием, остановка, удар по воротам. | Называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; | Футбольный мяч | Демонстрация техники ведения мяча с сопротивлением партнеров |  |
|  | Выполнение штрафных ударов в створ ворот. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику выполнения штрафных ударов | Называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; | Футбольный мяч | Демонстрация выполнения штрафных ударов в зачет |  |
|  | Выполнение штрафных ударов в створ ворот. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | Знать технику выполнения штрафных ударов | Называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; | Футбольный мяч | Практическое выполнение штрафных ударов |  |
|  | Учебная игра, совершенствование разученных материалов. | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спор­тивной игры «Футбол» | Организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх | Футбольный мяч | Групповая работа учебная игра |  |
|  | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  **Коммуникативные:** Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спор­тивной игры «Футбол» | Развивать знания, навыки и умения игры в футбол; | Футбольный мяч | Групповая работа учебная игра |  |
|  | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, правила спор­тивной игры «Футбол» | Развивать знания, навыки и умения игры в футбол; | Футбольный мяч | Групповая работа учебная игра |  |
|  | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам | — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | **Познавательные:** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. **Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений **Регулятивные:**  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, правила спор­тивной игры «Футбол» | Развивать знания, навыки и умения игры в футбол; | Футбольный мяч | Групповая работа учебная игра |  |