1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с положениями Закона « Об образовании», примерной программой для 5-9 классов на основе программы для общеобразовательных учреждений, авторы программы: доктор педагогических наук В. И.Лях, кандидат педагогических наук А.П.Зданевич – «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класса», Москва: «Просвещение», 2011г.

На ступени основного общего образования главными **целями** предмета «Физическая культура» являются:

●формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью:

●целостное развитие физических психических качеств обучаемых:

●творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни:

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач:**

**●**развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма:

●формирование у обучаемых культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью:

●приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями:

●воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально- ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности:

●освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Курс обеспечивает:**

●укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма:

●формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

●освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни:

●обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятльности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями:

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

**3.МЕСТО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается 5 по 9 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 520 ч): в 5 классе — 102 ч, во 6 классе — 102 ч, в 7 классе— 102 ч, в 8 классе— 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обу­чения (по 3 ч в неделю)

**4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ** **И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровям и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

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

●владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

**В области нравственной культуры:**

**●**способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

●способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участия в их организации и проведении;

●владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, решать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области эстетической культуры:**

●красивая осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

●хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

●культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

●владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

●владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

●владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области трудовой культуры:**

●умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

●умение проводить туристические пешие похрды, готовить снаряжение, организовывать и обустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

●умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области физической культуры:**

●владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;

●владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применяя их в игровой и соревновательной деятельности;

●умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

●владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить ее до собеседника.

**В области познавательной культуры:**

●понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

●понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;

●понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

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

●уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;

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

**В области эстетической культуры:**

●восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

●понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

**В области трудовой культуры:**

●добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;

●рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

●поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области физической культуры:**

●владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

●владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

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

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

●знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

●знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач, форм организации;

●знания о здоровом образе жизни, его значения для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области коммуникативной культуры:**

●способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

●способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргуминтированно вести диалог по основам организации и проведения;

●способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области нравственной культуры:**

●способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

●умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

●способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

●способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

●способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

●способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области трудовой культуры:**

●способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;

●способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

●способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области физической культуры:**

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

●способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

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

**5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**5 класс**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания. Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года, при различной температуре и влажности воздуха. Планирование двигательного режима на один день. Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране. Организация тренировочной и игровой деятельности. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**Методико-практическая часть**

Методико-практические занятия предусматривают овладение учащимися умениями осознанного выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, в ходе тренировочной и игровой деятельности с учетом состояния их здоровья и возможностей.

**Учебно-тренировочная часть**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Бег.**

Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта с опорой на одну руку на 10-30 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100-200 метров. Бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, махом прямых ног вперед с максимальной частотой на месте и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (девочки) и 2500м (мальчики) с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров).

**Прыжки в длину.**

Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега: сочетание разбега с толчком и полетом: движение в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления: приземление. Прыжки в длину на результат.

**Прыжки в высоту.**

Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног на 30-50 см. Прыжки в высоту способом «перешагивание» : подбор индивидуальной скорости, длины и количества шагов. Прыжки в высоту на результат.

**Метание.**

Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места и разбега в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность. Метание мяча массой 140-160г на результат (3 попытки).

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

**Строевые упражнения**

Повторение материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

**Комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих** для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гим. палкой, мячом, скакалкой, гантелями и т.д.)

**Лазанье по канату** (шесту) в три и два приема с переходом с одного каната на другой до 3м с учетом запаса сил на спуск.

**Висы и упоры смешанные**

Мальчики- подтягивание в висе: висы согнувшись и прогнувшись: поднимание прямых ног в висе и упоре.

Девочки – подтягивание из виса лежа. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.

**Упражнения в равновесии**

Ходьба по бревну на носках, выпадами, приставными шагами: повороты на носках на 180градусов, приседание -руки произвольно: соскок прогнувшись, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

**Акробатические упражнения**

Кувырок вперед и назад: стойка на лопатках, «мост» из положения лежа и стоя. Произвольная акробатическая комбинация.

**Опорные прыжки**

(гимнастический козел в ширину, высота 80-100см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Попеременный двухшажный ход, одовременный бесщажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат.

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Передвижение по пересеченной местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м на результат.

**ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**Подвижные игры**

«Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал -садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», и другие.

**Народные игры** подбираются учителем с учетом состава класса, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

**Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору).**

Специальные упражнения для повышения уровня всесторонней физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, ловкости), с учетом специфики игры. Основная стойка игрока и держание ракетки (способы хвата) при подаче, передвижении по площадке, приеме подачи, ударам снизу, справа, слева, сверху. Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса открытой и закрытой стороной ракетки на заданную высоту. Контроль за полетом волана, мяча. Учебная игра.

**Баскетбол**

Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

**Волейбол**

Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

**Футбол**

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Передвижения вратаря.

**6 класс**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Выполнение физических упражнений с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Основы гигиены питания. Разновидности массажа. Особенности их применения. Планирование двигательного режима на одну неделю с учетом данных самоконтроля. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Историческая справка об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры. Организация соревновательной и игровой деятельности с группой одноклассников до 8-12 человек (эстафеты, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий, направленный на овладение техникой двигательных действий. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, бассейне и водоеме.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**Методико – практическая часть**

Методико-практические занятия предусматривают усвоение учащимися содержания личностно значимых показателей в процессе занятий физическими упражнениями.

**Учебно-тренировочная часть**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Бег**

Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта с опорой на одну руку, с низкого старта на 20-40 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 150-200 метров. Бег с высоким подниманием бедра, толчками -многоскоками. Повторение упражнений, разученных в 5 классе. Бег с умеренной интенсивностью до 2100м (девочки), 2600м (мальчики). Медленный бег до 1-5 мин. Челночный бег 4х10м. Эстафеты с передачей палочки – этапы до 40м (встречные, линейные).

**Прыжки в длину**

Повторение пройденного материала в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Закрепление выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» с учетом возрастных изменений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

**Прыжки в высоту**

Специальные тренировочные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с учетом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

**Метания**

Специальные и другие метательные упражнения. Коррекция техники метания с учетом возрастных изменений. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с места, с укороченного и полного разбега.

**ГИМАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

**Строевые упражнения**

Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!».

**Лазание по канату** любым способом на 2-3,5 м.

**Висы и упоры**( перекладина, брусья). *Мальчики.* Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор: передвижение в упоре влево и вправо: махом назад соскок. Из размахивания в упоре махом вперед сед ноги врозь: перемах двумя ногами вовнутрь, мах назад: махом вперед перемах двумя ногами влево(вправо) в сед на бедре: соскок с поворотом. *Девочки.* Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю или наскок в упор на нижнюю жердь: соскок с поворотом. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами: вис лежа, вис присев. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (3-4 элемента).

**Упражнения в равновесии**

Ходьба по бревну (высота 60-70см) на носках в ускоренном темпе: повороты на 180 градусов на носках в полуприседе: из стойки поперек соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (-6 элементов).

**Акробатические упражнения**

Два кувырка вперед слитно: кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат: «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4-5 упражнений).

**Опорные прыжки** (гимнастический козел в ширину, высота 95-105см). Прыжок ноги врозь.

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3км.

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком согнувшись. Марш-бросок до 3км.

**ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**Подвижные игры**

«Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.

**Народные игры** подбираются учителем с учетом состава классов, готовности к их проведению, местных традиций.

**Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору)**

Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков в избранной игре с учетом возрастных изменений.

**Баскетбол**

Ведение мяча с изменением скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, в движении. Броски мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Волейбол**

Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте.

**Футбол**

Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря.

**7 класс**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Профилактический массаж отдельных частей тела. Планирование двигательного режима на один месяц с учетом различных обстоятельств. Историческая справка об одном из видов гимнастической программы, включенных в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности среди учащихся младших классов. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий развитию гармоничного телосложения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самостраховка при выполнении физических упражнений.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**Методико - практическая часть**

Методико-практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

**Учебно-тренировочная часть**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Бег**

Повторный бег с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30-50м (девочки) и 30-60м (мальчики) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200-300м. Бег с высоким подниманием бедра удлинёнными шагами. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2200м (девочки) и до 2800м (мальчики).Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6мин. Челночный бег 6х10м. Эстафета с передачей палочки – этапы до 50м (линейные, круговые).

**Прыжки**

Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление и закрепление техники выполнения отдельных элементов, овладение техникой перехода из одной фазы прыжка в другую с учетом возрастных изменений).

**Метание**

Подготовительные и другие метательные упражнения. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места, с разбега.

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

**Строевые упражнения**

Повторение ранее изученных приемов и упражнений. Строевой шаг.

**Лазанье по канату** в два приема на 2-4м.

**Висы и упоры *(***перекладина, брусья). *Мальчики.* Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) огой в сед верхом, поворот кругом налево (направо), перемахом правой (левой) ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в висе с попеременным перехватом рук. На брусьях выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. *Девочки.* Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине, брусьях 3-5 элементов.

**Упражнения в равновесии**

Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Наскок на бревно (высота 60-80см) в упор присев на левой ноге, правая в сторону на носке, разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидности равновесий. Произвольная комбинация 5-6 элементов.

**Акробатические упражнения**

*Мальчики.* Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. *Мальчики и девочки.* Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Произвольная акробатическая комбинация 4-6 упражнений.

**Опорные прыжки** (гимнастический козел в ширину, высота 100-110см.)*Мальчики.* Прыжок согнув ноги. *Девочки.* Прыжок ноги врозь.

**ЛЫЖЫЕ ГОНКИ**

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Высокий старт группой. Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрытию. Кросс до 3,5км.

**ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**Подвижные игры**

**«**Круговая лапта», «Вызов», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.

**Народные игры** подбираются учителем с учетом состава класса, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

**Бадминтон, теннис, настольный теннис** (по выбору)

Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретенных умений и навыков в избранной игре с учетом анатомофизиологических изменений.

**Баскетбол**

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока, вырывание и выбивание мяча. Учебная двусторонняя игра.

**Волейбол**

Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку, из зоны 6 в зону 3 и 4 и через сетку со меной мест игроков по часовой стрелке. Прием мяча снизу после перемещения вперед. Нижняя прямая подача через сетку. Двусторонняя игра.

**Футбол**

Удар по катящему мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.

**8 класс**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Использование массажа и самомассажа для снятия утомления. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учетом занятий по интересам во внеурочное время. Историческая справка об одном из видов легкой атлетики, включенных в Олимпийские игры. Организация соревновательной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (мини-баскетбол, мини-футбол, бадминтон, народные игры и др.).Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на развитие скоростно-силовых двигательных качеств. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**Методико-практическая часть**

Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализации их поведенческих целеустремлений и практико - орентированных возможностей в области физической культуры.

**Учебно-тренировочная часть**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Бег**

Повторный бег с высокого и низкого старта из положения лежа на 30-50м (3-5раз, девочки) и 60-80м (4-5раз, мальчики) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200-250м(девочки) и 250-300м(мальчики). Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени, семенящий бег. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2300м(девочки) и 2900м(мальчики). Бег с попеременной скоростью продолжительностью до 7 мин.Челночный бег 6х10м. Эстафеты с передачей палочки- этапы до 80м.

**Прыжки**

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов, закрепление техники перехода из одной фазы прыжка в другую с учетом физиологической готовности). Прыжки на результат.

**Метание**

Подводящие и другие метательные упражнения. Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретенных умений в метании малого мяча с места и разбега в цель и на дальность до уровня навыков. Метание малого мяча по движущей цели.

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

**Строевые упражнения**

Повторение ранее разученных приемов и упражнений. Повороты в движении строевым шагом.

**Лазание по канату** изученными способами на 2,8-4,5м, на скорость до 3м (мальчики).

**Висы и упоры** (перекладина, брусья).

*Мальчики.* Подъем в упор, перемах правой(левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на подколенке, перемах левой(правой) ногой с перехватом одноименной руки и переходом в вис на подколенках, из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусьях выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъем в сед ноги врозь. *Девочки.* Выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперед в вис присев, толчком двух подъем переворотом в упор. Из размахивания изгибами в висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнею жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (3-6 элементов).

**Упражнения в равновесии**

Наскок на бревно (высота 65-75см) в упор ноги врозь, упор присев, шаги польки, ходьба со взмахом ног, соскок из упора, стоя на колене, в стоику боком к бревну. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6-7 элементов).

**Акробатические упражнения**

*Мальчики.* Кувырок назад, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. *Девочки.* «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад. Произвольная акробатическая комбинация (4-7 элементов).

**Опорные прыжки**

*Мальчики.* Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100-115см). *Девочки.* Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастический конь в ширину (высота 100-110 см).

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Конькобежный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 3-5км.

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Бег по слабопересеченной местности. Бег по пересеченной местности с изменением направления движения. Кросс до 3,8км.

**ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**Подвижные игры**

Эстафета с палками и прыжками, эстафета баскетбольная, «Перестрелка».

**Народные игры** подбираются учителем с учетом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

**Бадминтон, теннис, настольный теннис** (по выбору)

Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретенных умений и навыков в избранной игре, их коррекция с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Баскетбол**

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках. Бросок от головы и снизу в кольцо в прыжке после ловли мяча во время бега. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Двусторонняя игра.

**Волейбол**

Многократные передачи над собой. Отбивание мяча кулаком. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

**Футбол**

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двусторонняя игра.

**9 класс**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Массаж и самомассаж для повышения работоспособности. Планирование двигательного режима на учебный год с учетом предпрофильной подготовки. Историческая справка об одном из зимних видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Организация и планирование тренировочной, соревновательной и игровой деятельности среди учащихся 1-9 классов. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасного выполнения физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**Методико – практическая часть**

Методико – практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

**Учебно-тренировочная часть**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Бег.** Повторный бег с высокого и низкого старта, из различных исходных положений на 50-60м (девочки), 60-80м (мальчики). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 250-400м (девочки), 300-400м (мальчики). Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег с умеренной интенсивностью до 2500м(девочки) и до 3000м(мальчики). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8мин. Челночный бег 6х10м и 10х10м. Эстафеты с этапами до 100м.

**Прыжки.** Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с разбега в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения. Совершенствование приобретенных умений и навыков, устранение технических и тактических ошибок при метании малого мяча в цель и на дальность по коридору 10м с места и с разбега.

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

**Строевые упражнения.** Повторение, закрепление и совершенствование ранее изученных приемов и упражнений.

**Лазание по канату (шесту)** в два, три приема на 3-5м, без помощи ног до 3м (мальчики).

**Висы и упоры** (перекладина, брусья). *Мальчики.* Из виса подъем переворотом в упор махом, силой, опускание вперед в вис, вис прогнувшись, вис согнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках соскок махом назад. На брусьях: подъем махом вперед в упор, из размахивания в упоре махом вперед сед ноги врозь. *Девочки.* Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю жердь поворот налево с двойным перемахом правой ногой в вис лежа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (4-6 элементов).

**Упражнения в равновесии.** Наскок на бревно (высота 70-80см) с опорой на правую (левую) руку в упор лежа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки, прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных элементов (6-8 элементов).

**Акробатические упражнения.** *Мальчики.* Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. *Девочки.* Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Произвольная комбинация (4-8 упражнений).

**Опорные прыжки.** *Мальчики.* Прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота 105-115см, мостик на расстоянии 40-100см). *Девочки.* Прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 105-110см(.

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4-5км.

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Бег по пересеченной местности. Кросс до 4км.

**ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ, ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**Подвижные игры.** «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана», «Перетягивание каната», пионербол двумя мячами.

**Народные игры** подбираются учителем совместно с учащимися в рамках поисково – исследовательской деятельности.

**Бадминтон, теннис, настольный теннис** (по выбору). Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков и умений в избранной игре. Коррекционные упражнения на развитие специальных физических качеств, устранение технических и тактических ошибок.

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди. Ловля высоко летящего мяча. Ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения. Передача мяча рукой снизу в движении после отскока в прыжке. Броски сверху в прыжке. Учебная игра.

**Волейбол.** Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, стоя спиной к партнеру. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите – «углом вперед». Двусторонняя игра.

**Футбол.** Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Обманные движения. Остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.

**6. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | | **Формы**  **контроля** |
| **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |  |
| 1 | **Техника безопасности на уроках легкой атлетики** | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров. | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять прыжковые и беговые упражнения | Формирование положительного отношения к учению. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция  *Познавательные-*  Структурирование знаний  *Коммуникативные-*  Потребность в общении со взрослыми и сверстниками | фронтальный |
| 2 | **Техника бега с высокого старта.** | ОРУ. Прыжок с разбега в длину. Бег 50м. Н/ст., в/ст. Эстафеты. | Знать технику бега с высокого старта | Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому. | *Регулятивные*-  Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.  *Познавательные-*  Анализ объектов с целью выделения признаков.  *Коммуникативные-*  Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия. | текущий |
| 3 | **Тестирование челночного бега 3х10 метра** | ОРУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3х10м. | Знать технику челночного бега | Формирование познавательных интересов, учебных мотивов. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  *Познавательные-*  Поиск и выделение необходимой информации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | учетный |
| 4 | **Прыжок в длину способом «согнув ноги».** | ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега. Бег на время 30 м. | Знать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» | Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости. | *Регулятивные*-  Определение промежуточных целей, последовательности действий.  *Познавательные-*  Анализ объектов с целью выделения признаков.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное. | учетный |  |
| 5 | **Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».** | Ору. Спец. бег. и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега. | Знать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» | Взаимопомощь во время выполнения заданий. | *Регулятивные*-  Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль. | текущий |
| 6 | **Метание мяча в цель и на дальность.** | ОРУ. Спец. бег. и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в цель. | Знать технику метания мяча на дальность | Формировать познавательные мотивы. | *Регулятивные*-  Постановка учебной задачи. Умение  планировать, контролировать свою работу.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | текущий |
| 7 | **Метание мяча в цель и на дальность.** | Метание тен. м. в паре. Кросс 400м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание. | Знать историю развития легкой атлетики как вида спорта, знать технику метания мяча на дальность | Формировать познавательные мотивы. | *Регулятивные*-  Постановка учебной задачи. Умение  планировать, контролировать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | учетный |
| 8 | **Прыжок в длину с разбега** | ОРУ. Спец. бег. и прыжк. упр. Пр. в длину с разбега. Метание т/м. в паре. | Знать технику овладения прыжков в длину, спец. бег. и прыжк. упр. | Формировать познавательные мотивы. | *Регулятивные*-  Постановка учебной задачи. Умение  планировать, контролировать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.  *Коммуникативные-*  Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | текущий |
| 9 | **Техника и тактика длительного бега.** | ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки. | Знать технику и тактику длительного бега. | Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения. | *Регулятивные*-  Постановка учебной задачи. Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | учетный |
| 10 | **Тестирование прыжков в длину с места.** | ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега. Игры с мячом. Бег 60 м. | Знать, как проходить тестировыние прыжок в длину с места. | Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | учетный |
| 11 | **Метание мяча на дальность** | ОРУ. Метание тен. м. на дальность. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу. | Знать, как выполнять метание мяча на дальность | Формирование познавательных мотивы. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное | учетный |
| 12 | **Преодоление полосы препятствий.** | Полоса препятствий. Кросс 800м. на время. Подтягивание. | Знать технику преодоления полосы препятствий. | Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение | текущий |
| 13 | **Упражнения для формирования выносливости.** | Кросс 1000м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места. | Знать, как выполнять упражнения для формирования выносливости. | Интерес к способу решения задач и общему способу действия | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | текущий |
| 14 | **Тактика бега на длинные дистанции.** | Бег 6 мин. без уч. времени. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале. | Знать тактику бега на длинные дистанции | Формирование положительного отношения к учебе. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.. | текущий |
| 15 | **Подвижные игры** | Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом. Пр. в длину с места. | Знать и выполнять технику безопасности по спортивным играм, правила спортивных и подвижных игр | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстниками. | текущий |
| 16 | **Техника ловли мяча двумя руками** | Передача мяча в паре на месте. Ведение м. на месте и в движ. по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница» | Знать технику ловли мяча двумя руками, правила подвижной игры | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. | текущий |
| 17 | **Техника передачи мяча с изменением направления.** | ".Веден. м. с измен. направ., по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку. | Знать технику передачи мяча, правила выполнения эстафет | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели  *Коммуникативные-*  Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий. | текущий |
| 18 | **Техника передачи мяча в движении в паре и тройках с атакой на кольцо.** | Передача м. в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Эстафеты. Пр. упр. | Знать технику передачи мяча в движении в паре и тройках с атакой на кольцо. | Формирование познавательного интереса к новому | *Регулятивные*-  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.  *Познавательные-*  Контроль и оценка результатов деятельности.  *Коммуникативные-*  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Текущий |
| 19 | **Упражнения на формирование силы.** | Упр. в паре на сопротивлен. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты. | Знать, какие упражнения на формирование силы существуют | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.  *Познавательные-*  Контроль и оценка результатов деятельности.  *Коммуникативные-*  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Текущий |
| 20 | **Техника ведения мяча** | Ведение мяча лев. и пр. рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты. | Знать технику ведения мяча, правила выполнения эстафет | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.  *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-* Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Текущий |
| 21 | **Техника элементов игры «Баскетбол».** | Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание. | Знать правила игры в баскетбол | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.  *Познавательные-*  Контроль и оценка результатов деятельности.  *Коммуникативные-*  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Текущий |
| 22 | **Индивидуальные взаимодействия ведения мяча на месте** | Движение за мячом с последующей атакой корзины. Индивид. ведение мяча на месте. Гонка мячей по кругу. Пр. через скакалку. Правила игры. | Знать технику выполнения индивидуального ведения мяча на месте, правила подвижных игр | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.  *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. | Текущий |
| 23 | **Техника бросков мяча в кольцо.** | Передачи мяча в круге, в колонне. Броски после ведения в корзину. Эстафеты. Учеб игра 3х3. | Знать технику бросков мяча в кольцо. | Формирование познавательного интереса к новому | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. | текущий |
| 24 | **Броски мяча правой и левой рукой в цель.** | Ведение мяча челноком. Броски мяча пр. и лев. рукой в цель. Борьба за м. Подтягивание. Учеб игра 3х3. | Знать историю развития такого вида спорта, как баскетбол, выполнять броски мяча пр. и лев. рукой в цель | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное | текущий |
| 25 | **Броски баскетбольного мяча на точность.** | Школа мяча. Штраф. броски. Пр. через скакалку. Учеб игра 4х4. | Знать технику бросков баскетбольного мяча на точность. | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выделение и формулирование познавательной цели. Поиск и выделение необходимой информации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 26 | **Основные приемы игры «Баскетбол».** | Теоретич. опрос. Эстафеты. Подвед. итогов. Учеб игра 4х4. | Знать технику выполнения основных приемов игры в баскетбол | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения. *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | учетный |
| 27 | **История гимнастики.** | Тех. безопасн. Теор. свед. ОРУ на разв. гибкости "Ласточка", "Мост", "Качалочка". | Знать историю развития такого вида спорта, как гимнастика, технику безопасности при выполнении упражнений | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения  . *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 28 | **Кувырок «вперед».** | ОРУ в движ. и на месте. Разуч. кувырка вперед. Упр. в висе на шв. стенке. | Знать технику выполнения кувырка вперед, упражнений в висе | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 29 | **Лазание по канату в три приема.** | ОРУ в парах на сопротивлен. Лазание по канату. Упр. в висе лежа и стоя. Эстафеты. | Знать варианты лазания по канату, как выполняются упражнения в висе лежа | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 30 | **Общеразвивающие упражнения с предметами** | ОРУ в кругу. Лазание по наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр. на пресс. | Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 31 | **Эстафеты с силовыми упражнениями.** | Упр. на шв. стенке в висе. Лазание по шв. стенке. Эстафеты. Акробатика. | Знать технику выполнения эстафет с силовыми упражнениями | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения. *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 32 | **Техника стойки «на лопатках»** | Лазание по накл. скам. Равновесие на полу, на гимн. скам. Кувырок вперед, ст. на лопатках. | Знать технику выполнения стойки «на лопатках» | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 33 | **Общеразвивающие упражнения с силовой выносливостью.** | Перестроения. ОРУ в движ. Упр. с гимн. скакал. Подтяг. в висе. Акробатика. | Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью | Потребность в общении с учителем и сверстником. | *Регулятивные*-  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Познавательные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником.  *Коммуникативные-*  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | текущий |
| 34 | **Упражнения в равновесии.** | Танцев. шаги и прыжки. Равновесие на гимн. скам.с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс. | Знать технику выполнения упражнений в равновесии. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | *Регулятивные*-  Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  *Познавательные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником.  *Коммуникативные-*  Волевая саморегуляция. | текущий |
| 35 | **Обучение технике «висов».** | Полоса препятствий 4 предм .Упр. на бревне и брусьях. | Знать, как выполнять висы, упражнения на бревне и брусьях | Формирование социальной роли ученика. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстниками. | текущий |
| 36 | **Упражнения в парах на сопротивление.** | ОРУ в колоннах м. Лазание по канату. Пр. через скакалку.Упр. на бревне и брусьях. | Знать правильность выполнения упражнений в парах на сопротивление. | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстниками. | текущий |
| 37 | **Преодоление полосы препятствий.** | ОРУ. Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезан. под бревном. Упр. на координацию. | Знать технику преодоления подосы препятствий, как выполнять подлезание под бревном, упражнения на координацию | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстниками. | текущий |
| 38 | **Техника выполнения акробатической комбинации** | Равновесие h-1м. бревно. Подтягив. Упр. на гибкость Акробат. связка (3-4 элем.) | Знать акробатическую комбинацию, как выполнять упражнения на гибкость и на бревне | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-* Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстниками. | текущий |
| 39 | **Техника запрыгивания**  **на предмет с двух ног.** | Упр. в висе (перехваты), преодоление барьера напрыгиван. (на высоту 60-1м.) | Знать технику запрыгивания  на предмет с двух ног. | Потребность в общении с учителем и сверстником. | *Регулятивные*-  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Познавательные-* Потребность в общении с учителем и сверстником.  *Коммуникативные-*  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | текущий |
| 40 | **Продолжить обучение технике напрыгивания.** | Ползание и перелазан. по горизон. поверх. Прыжки на предм. h-60-1м. Пр. через скакалку. Отжимание. | Знать технику запрыгивания  на предмет с двух ног, как правильно выполнять отжимание | Потребность в общении с учителем и сверстником. | *Регулятивные*-  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Познавательные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником.  *Коммуникативные-*  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. | текущий |
| 41 | **Техника «поворотов на месте»** | Строевые упр. КУ- опорный пр. Пр. через скакалку. Упр. с отягощением | Знать, как выполнять строевые упражнения | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 42 | **Круговая тренировка**  **(силовая подготовка)** | Работа по станциям "Лабиринт"10-8 предм. Аэробика. Упр. на пресс. | Знать, как проходить станции круговой тренировки | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 43 | **Круговая тренировка**  **(развитие волевых качеств)** | Аэробика. Лазание по канату. Перехваты (в висе на руках и в упоре на Ⅱ брусьях). Упр. для пресса. | Знать, как проходить станции круговой тренировки | Формирование познавательного интереса к новому | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 44 | **Техника упоров и висов** | Висы и упоры на шв. ст. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату. | Знать технику упоров и висов , как выполнять лазание по канату | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.  Способность учеников к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 45 | **Обучение дозировке силовых упражнений.** | Построение пирамиды. Напрыгивание на предметы. Преодоление препятствий с грузом. | Знать правила дозировки силовых упражнений, преодолевать препятствия с грузом | Способность учеников к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 46 | **Кувырки «вперед» и «назад».** | Работа по станциям. Аэробика. | Знать технику кувырков «вперед» и «назад». | Способность учеников к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 47 | **Техника упражнений на развитие гибкости.** | Упр. на координ. Развитие гибкости. Упр .на силу. Эстафеты. Аэробика. | Знать технику упражнений на развитие гибкости. | Способность учеников к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 48 | **Комбинация при выполнении упражнений по гимнастике.** | Подведение итогов. Сообщение о переходе после каникул к урокам по лыж. подготовке. Аэробика. | Знать комбинации при выполнении упражнений по гимнастике. | Способность учеников к саморазвитию | *Регулятивные*-  Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 49 | **Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.** | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 50 | **История лыжного спорта.** | Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице. | Знать историю развития лыжного спорта, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | Устный опрос |
| 51 | **Скользящий шаг** | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть. | Знать технику скользящего шага, как выполнять повороты на месте | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 52 | **Техника поворотов**  **«на месте»**  **на лыжах** | Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть. | Знать технику скользящего шага, как выполнять повороты на месте | Формирование познавательного интереса к новому | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 53 | **Техника перехода с ступающего шага на скользящий шаг.** | Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. | Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 54 | **Скользящий шаг** | Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дист. 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу. | Знать технику скользящего шага, как выполнять повороты на месте | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий | текущий |
| 55 | **Преодоление неровности на снегу во время движения.** | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км. | Знать, как выполнять преодоление неровности на снегу во время движения | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем  различного характера.  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания | текущий |
| 56 | **Развитие выносливости.** | Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1 км. | Знать, как выполнять преодоление неровности на снегу во время движения, развивать выносливость | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания | текущий |
| 57 | **Тактика движения в равномерном темпе.** | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Знать тактику движения в равномерном темпе, как распределять силы на дистанции | Способность ученика к саморазвитию | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Ориентир на партнера по общению. | текущий |
| 58 | **Повороты переступанием.** | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания | текущий |
| 59 | **Развитие скоростных качеств.** | Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе. | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции и развития скоростных качеств | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания | текущий |
| **60** | **Техника попеременного двухшажного хода.** | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. | Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий. *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | текущий |
| 61 | **Подъем «елочкой».** | Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м. | Знать технику подъема на склон «ёлочкой», подниматься на склон и спускаться с горы | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | текущий |
| 62 | **Преодоление препятствий на лыжах** | Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни. | Знать, как преодолевать препятствия на лыжах, выполнять вход и выход из лыжни | Способность ученика к саморазвитию | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | текущий |
| 63 | **Преодоление препятствий на лыжах.** | Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни | Знать, как преодолевать препятствия на лыжах, выполнять вход и выход из лыжни | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | текущий |
| 64 | **Бег на лыжах с ускорением.** | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Знать технику бега на лыжах с ускорением, уметь играть на воздухе. | Способность ученика к самоконтролю. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | текущий |
| 65 | **Повороты в движении.** | Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе. | Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами | Способность ученика к самоконтролю. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | текущий |
| 66 | **Подъем «скользящим шагом»** | Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе. | Знать технику подъёма скользящим шагом | Способность ученика к самоконтролю. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | текущий |
| 67 | **Торможение «плугом».** | Уметь преодолеть дистанцию 1000м кто быстрее. Уметь играть на воздухе | Знать технику торможения «плугом». | Способность ученика к самоконтролю. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | текущий |
| 68 | **Техника спуска в низкой стойке.** | Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. | Знать технику спуска в низкой стойке, подъём в гору | Способность ученика к самоконтролю | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | текущий |
| 69 | **Подъем в гору «елочкой».** | Дистанция 1км на время. Парный старт. Спуск и подъем с горы. | Знать технику подъема на склон «ёлочкой», подниматься на склон и спускаться с горы | Способность ученика к самоконтролю. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | учетный |
| 70 | **Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники.** | Уметь играть на воздухе. Уметь отвечать на вопросы, обсуждать. | Знать теоретический материал о лыжной подготовке, отвечать на вопросы, обсуждать | Способность ученика к самоконтролю. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | текущий |
| 71 | **Подвижные игры на снегу.** | Передвижение на лыжах в приседе, различными ходами.  Подвижные игры на снегу. | Знать, как передвигаться на лыжах, правила подвижных игр | Способность ученика к самоконтролю. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | текущий |
| 72 | **Значение занятий лыжным спортом.** | Значение занятий лыжным спортом. Влияние лыжного спорта на человеческий организм | Знать значение занятий лыжным спортом, влияние лыжного спорта на человеческий организм | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла | *Регулятивные*-  Осуществлять самопроверку, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  *Познавательные-*  Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.  *Коммуникативные-*  Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения. | текущий |
| 73 | **Ведение мяча по сигналу.** | Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде. | Знать технику ведения, выполнять передачи на месте | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  *Познавательные-*  Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 74 | **Ведение мяча правой и левой рукой.** | Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде. | Знать технику ведения левой и правой рукой, правила игры в баскетбол | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  *Познавательные-*  Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 75 | **Ведение мяча с изменением направления.** | Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре | Знать технику ведения мяча с изменением направления, правила игры в баскетбол | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  *Познавательные-*  Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 76 | **Повороты без мяча и с мячом на месте и в движении** | Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. | Знать технику выполнения поворотов без мяча и с мячом на месте и в движении, | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  *Познавательные-*  Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 77 | **Остановка двумя шагами и прыжком.** | Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде. | Знать технику остановки двумя шагами и прыжком, правила игры в баскетбол | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Анализировать свои действия.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. | текущий |
| 78 | **Техника передачи и ловли мяча в движении.** | Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде. | Знать технику передачи и ловли мяча в движении, правила игры в баскетбол | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Анализировать свои действия.  *Познавательные-*  Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата  *Коммуникативные-*  Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. | текущий |
| 79 | **Основные приемы игры в баскетбол.** | Умение выполнять передачу в паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. Уметь играть в команде. | Знать основные приемы игры в баскетбол, правила игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  *Познавательные-*  Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | текущий |
| 80 | **Техника броска в корзину и в цель** | Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде. | Знать технику броска в корзину и в цель, играть в команде |  | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  *Познавательные-*  Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | текущий |
| 81 | **Техника ведения мяча с различной скоростью.** | Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. | Знать технику ведения мяча с различной скоростью, выполнять упражнения дыхательной гимнастики. | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Анализировать свои действия.  *Познавательные-*  Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | текущий |
| 82 | **Командные взаимодействия при игре в баскетбол** | Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики. | Знать правила игры, выполнять командные взаимодействия | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Анализировать свои действия.  *Познавательные-*  Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить  *Коммуникативные-*  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. | текущий |
| 83 | **Техника ведения мяча с изменением направления и скорости.** | Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики. | Знать технику ведения мяча с изменением направления и скорости, выполнять упражнения корригирующей гимнастики. | Формирование социальной роли ученика. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | текущий |
| 84 | **Техника бросков в опорном положении и в прыжке.** | Умение выполнять бросок в кольцо. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики. | Знать технику бросков в опорном положении и в прыжке, двигаться за мячом | Формирование социальной роли ученика. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | текущий |
| 85 | **Взаимодействия в защите во время игры.** | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой. | Знать защитные действия во время игры и эстафет, развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой. | Формирование социальной роли ученика. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | текущий |
| 86 | **Упражнения для формирования прыгучести.** | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой. | Знать значения упражнений для формирования прыгучести. | Формирование социальной роли ученика. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. | текущий |
| 87 | **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | Знать значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 88 | **Учебная игра.** | Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. Умение отвечать на вопросы. | Знать, какие варианты бросков существуют, проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет. | Формирование познавательного интереса к новому. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 89 | **Техника бега с максимальной скоростью** | Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Бегать с макс. скоростью отрезок 30-50м. | Знать технику бега с максимальной скоростью, бегать с макс. скоростью отрезок 30-50м. | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 90 | **Техника челночного бега 3х10 метров** | Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3х10. Знать технику безопасности. | Знать технику челночного бега 3х10 метров, выполнять челночный бег 3х10, знать технику безопасности | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | учетный |
| 91 | **Техника метания мяча в цель** | Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель | Знать технику метания мяча в цель, метать теннисный мяч | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 92 | **Преодоление препятствий, соблюдая, технику безопасности** | Уметь преодолевать различные препятствия. Уметь прыгать в длину с места. Уметь играть в команде. | Знать технику преодоления препятствий, соблюдая, технику безопасности | Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха.  *Познавательные-*  Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 93 | **Учить меткости во время метания теннисного мяча.** | Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 2х50м. Развитие силы. | Знать технику метания теннисного мяча, метко выполнять метания | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 94 | **Упражнения на формирование скоростной выносливости.** | Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 300м. Развитие силы. | Знать, как выполнять упражнения на формирование скоростной выносливости. | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 95 | **Техника и тактика бега на средние дистанции.** | Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 400м. | Знать, как технически и тактически выполнять бег на средние дистанции | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 96 | **Метание мяча на дальность и точность.** | Уметь выполнять метание тен. мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 500м. | Знать технику выполнения метания мяча на дальность и точность с разбега | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 97 | **Тактика бега с равномерной скоростью.** | Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 800км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики | Знать технику и тактику бега с равномерной скоростью, пробегать дист. с равномерной скоростью до 800км. | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 98 | **Упражнения для формирования ловкости в играх** | Уметь проявлять ловкости быстроту в играх с мячом. Уметь пробегать дист. с равномерной скоростью до 1км. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики | Знать упражнения для формирования ловкости в играх, проявлять ловкость быстроту в играх с мячом. | Способность ученика к саморазвитию. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | текущий |
| 99 | **Бег на выносливость.**  **Шестиминутный бег.** | Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. | Знать технику бега на выносливость, пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. | Способность ученика к саморазвитию | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. | учетный |
| 100 | **Тестирование прыжков в длину с разбега на результат.** | Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега. | Знать, как выполнять прыжок с разбега на результат, . выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. | Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Работа со сверстниками. Общение с учителем. | учетный |
| 101 | **Техника выполнения прыжков «многоскоков».** | ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки. | Знать технику выполнения прыжков «многоскоков», правила игры | Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.. | *Регулятивные*-  Постановка учебной задачи. Умение  планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.  *Познавательные-*  Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.  *Коммуникативные-*  Потребность в общении с учителем и сверстником. | текущий |
| 102 | **Подвижные и спортивные игры** | Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето. Подвижные и спортивные игры. | Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года | Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу. | *Регулятивные*-  Волевая саморегуляция.  *Познавательные-*  Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные-*  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению | текущий |

**7.УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально – технического оснащения. | | Необходимое кол –во. | Примечание. |
| 1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | | |
| 1.1 | | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | Д | Стандарт по ФК, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения спортивного зала. |
| 1.2 | | Примерная программа по физической культуре 1 – 4 класс. | Д |  |
| 1.3 | | Рабочие программы по ФК. | Д |  |
| 1.4 | | В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. | Г | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, входит в библиотечный фонд. |
| 1.5 | | Методические издания по ФК для учителей. | Д | Научно – методический журнал «Все для учителя» |
| 2. | | Технические средства обучения. | | |
| 2.1 | | Цифровая фотокамера. |  |  |
| 3. | | Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование. | | |
| 3.1 | | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 3.2 | | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| 3.3 | | Конь гимнастический | Г |  |
| 3.4 | | Канат для лазания с механизмом крепления | Г |  |
| 3.5 | | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 3.6 | | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 3.7 | | Коврик гимнастический | Г |  |
| 3.8 | | Маты гимнастические | Г |  |
| 3.9 | | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 3.10 | | Обруч гимнастический | Г |  |
|  | | **Легкая атлетика** | | |
| 3.11 | | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 3.12 | | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 3.13 | | Рулетка измерительная ( 10 м.) | Д |  |
| 3.14 | | Мячи для метания | Г |  |
|  | | **Подвижные и спортивные игры** | | |
| 3.15 | | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 3.16 | | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 3.17 | | Стойки волейбольные | Д |  |
| 3.18 | | Мячи волейбольные | Г |  |
| 3.19 | | Табло перекидное | Д |  |
| 3.20 | | Мячи футбольные | Г |  |
|  | | Средства первой помощи | | |
| 3.21 | | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4 | | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 4.1 | | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек. |
| 5. | | Пришкольная площадка | | |
| 5.1 | | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 5.2 | | Игровое поле для мини - футбола | Д |  |
| 5.3 | | Сектор для прыжков в длину | Д |  |

**8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

**Учащиеся должны иметь представления:** о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания ; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планирование двигательного режима на день; Об одном из видов спорта из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 30м с.** | **5,6** | **6,1** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** | **5,8** | **6,2** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** |
| **Бег 60м с.** | **10,8** | **11,5** | **11,0** | **11,5** |
| **Челночный бег 3х10м, с** | **8,9** | **9,5** | **9,4** | **10,1** |
| **Шестиминутный бег, м.** | **1200** | **1100** | **1025** | **825** |
| **Бег 1000м, мин** | **6,00** | **7,00** | **7,00** | **8,00** |
| **Бег 2000м, мин** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Прыжок в длину с места, см** | **150** | **140** | **140** | **130** |
| **Прыжок в длину с разбега, см** | **320** | **280** | **280** | **240** |
| **Прыжок в высоту с разбега, см** | **100** | **85** | **95** | **75** |
| **Метание мяча 150гр, м** | **34** | **25** | **20** | **14** |
| **Лазание по канату, см** | **280** | **220** | **250** | **170** |
| **Подтягивание в висе, раз** | **4** | **2** | **--** | **--** |
| **Подтягивание из виса лежа, раз** | **--** | **--** | **14** | **8** |
| **Бег на лыжах 1км, мин,с** | **6,50** | **7,20** | **7,15** | **8,50** |
| **Бег на лыжах 2км, мин,с** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Кросс 1500м, мин, с** | **9,10** | **9,45** | **9,20** | **10,10** |
| **Кросс 2000м, мин, с** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |

**6 КЛАСС**

**Учащиеся должны иметь представления:** о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностях массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 30м с.** | **5,4** | **5,9** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** | **5,6** | **6,1** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** |
| **Бег 60м с.** | **10,1** | **11,0** | **10,5** | **11,0** |
| **Челночный бег 3х10м, с** | **8,7** | **9,3** | **9,2** | **9,9** |
| **Шестиминутный бег, м.** | **1250** | **1075** | **1075** | **875** |
| **Бег 1500м, мин** | **7,30** | **8,00** | **8,00** | **8,30** |
| **Бег 2000м, мин** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Прыжок в длину с места, см** | **165** | **150** | **150** | **140** |
| **Прыжок в длину с разбега, см** | **350** | **300** | **300** | **255** |
| **Прыжок в высоту с разбега, см** | **110** | **95** | **100** | **85** |
| **Метание мяча 150гр, м** | **36** | **28** | **23** | **17** |
| **Лазание по канату, см** | **320** | **620** | **280** | **200** |
| **Подтягивание в висе, раз** | **5** | **3** | **--** | **--** |
| **Подтягивание из виса лежа, раз** | **--** | **--** | **16** | **10** |
| **Бег на лыжах 2км, мин,с** | **14,15** | **14,45** | **14,45** | **15,15** |
| **Бег на лыжах 3км, мин,с** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Кросс 1500м, мин, с** | **8,15** | **8,45** | **8,40** | **9,20** |
| **Кросс 2000м, мин, с** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |

**7 КЛАСС**

**Учащиеся должны иметь представления:** о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видов программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и самостраховки.

**Уметь:** выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 30м с.** | **5,3** | **5,8** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** | **5,5** | **6,0** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** |
| **Бег 60м с.** | **9,6** | **10,5** | **10,3** | **10,8** |
| **Челночный бег 3х10м, с** | **8,5** | **9,1** | **9,1** | **9,7** |
| **Шестиминутный бег, м.** | **1300** | **1100** | **1100** | **920** |
| **Бег 1500м, мин** | **7,00** | **7,45** | **7,30** | **8,15** |
| **Бег 2000м, мин** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Прыжок в длину с места, см** | **180** | **160** | **160** | **150** |
| **Прыжок в длину с разбега, см** | **370** | **320** | **330** | **265** |
| **Прыжок в высоту с разбега, см** | **115** | **100** | **105** | **90** |
| **Метание мяча 150гр, м** | **39** | **31** | **24** | **18** |
| **Лазание по канату, см** | **370** | **280** | **300** | **220** |
| **Подтягивание в висе, раз** | **7** | **4** | **--** | **--** |
| **Подтягивание из виса лежа, раз** | **--** | **--** | **18** | **12** |
| **Бег на лыжах 2км, мин,с** | **13,30** | **14,15** | **14,15** | **14,45** |
| **Бег на лыжах 3км, мин,с** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Кросс 2000м, мин, с** | **13,30** | **14,30** | **14,30** | **15,30** |

**8КЛАСС**

**Учащиеся должны иметь представления:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

**Уметь:** находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 30м с.** | **5,2** | **5,6** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** | **5,4** | **5,9** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** |
| **Бег 60м с.** | **9,2** | **10,1** | **10,0** | **10,5** |
| **Челночный бег 3х10м, с** | **8,2** | **8,8** | **9,0** | **9,6** |
| **Шестиминутный бег, м.** | **1350** | **1150** | **1150** | **970** |
| **Бег 2000м, мин** | **10,00** | **10,40** | **11,00** | **12,40** |
| **Бег 2500м, мин** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Прыжок в длину с места, см** | **200** | **170** | **165** | **150** |
| **Прыжок в длину с разбега, см** | **390** | **340** | **340** | **270** |
| **Прыжок в высоту с разбега, см** | **120** | **150** | **105** | **90** |
| **Метание мяча 150гр, м** | **39** | **31** | **25** | **19** |
| **Лазание по канату, см** | **370** | **280** | **--** | **--** |
| **Лазание по канату на скорость 3м, с** | **10** | **14** | **--** | **--** |
| **Подтягивание в висе, раз** | **8** | **5** | **--** | **--** |
| **Подтягивание из виса лежа, раз** | **--** | **--** | **15** | **10** |
| **Бег на лыжах 3км, мин,с** | **18,30** | **19,40** | **20,30** | **22,00** |
| **Бег на лыжах 4км, мин,с** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Кросс 2000м, мин, с** | **--** | **--** | **13,00** | **14,00** |
| **Кросс 3000м, мин, с** | **17,00** | **18,00** |  | **--** | **б/в** |  |
| **Кросс 4000м, мин, с** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |

**9КЛАСС**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

**Уметь:** выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка в баллах** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Бег 30м с.** | **5,0** | **5,4** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** | **5,3** | **5,8** | **Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов** |
| **Бег 60м с.** | **8,8** | **9,7** | **9,8** | **10,4** |
| **Челночный бег 3х10м, с** | **7,9** | **8,4** | **8,8** | **9,5** |
| **Шестиминутный бег, м.** | **1400** | **1200** | **1200** | **1020** |
| **Бег 2000м, мин** | **9,20** | **10,20** | **10,30** | **12,15** |
| **Бег 3000м, мин** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Прыжок в длину с места, см** | **210** | **175** | **170** | **150** |
| **Прыжок в длину с разбега, см** | **390** | **340** | **350** | **280** |
| **Прыжок в высоту с разбега, см** | **120** | **150** | **110** | **90** |
| **Метание мяча 150гр, м** | **39** | **31** | **26** | **20** |
| **Лазание по канату, см** | **370** | **280** | **--** | **--** |
| **Лазание по канату без помощи ног, см** | **10** | **14** | **--** | **--** |
| **Подтягивание в висе, раз** | **8** | **5** | **--** | **--** |
| **Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз** | **--** | **--** | **20** | **15** |
| **Бег на лыжах 3км, мин,с** | **18,30** | **19,40** | **19,45** | **21,00** |
| **Бег на лыжах 5км, мин,с** | **Без учета времени** | | **Без учета времени** | |
| **Кросс 2000м, мин, с** | **9,10** | **9,45** | **12,40** | **13,50** |
| **Кросс 3000м, мин, с** | **15,50** | **17,00** |  | **--** | **б/в** |  |
| **Кросс 5000м, мин, с** | **Без учета времени** | |  | **Без учета времени** | |  |