

 **Содержание**

1. **Пояснительная записка.**
2. **Общая характеристика учебного предмета.**
3. **Описание места учебного предмета в учебном плане;**
4. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**
5. **Содержание учебного предмета.**
6. **Тематическое планирование.**
7. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**
8. **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**
9. **Критерии оценивания по физической культуре**
10. **Календарно-тематическое планирование**

1. **Пояснительная записка**

 ***Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов****:*

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г);

- Национальная доктрина образования Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);

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

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

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

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

 В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утв. приказом Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 и авторской программы Ляха В.И., Зданевича. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.

 Количество часов, на которые рассчитана программа – 68 ч., 2 часа в неделю.

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
1. **Общая характеристика учебного предмета.**

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

    Изучение предмета «**Физическая культура**» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Так же **физическая культура** обеспечивает развитие двигательное активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

      Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучение приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

Связь некоторых предметов с физической культурой заключается в следующем:

* Химия – биохимические процессы при активной двигательной деятельности и периодической реабилитации;
* Физика – пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокинетической устойчивости. Равновесие, вестибулярный аппарат;
* Математика – геометрия масс тела и его звеньев;
* Изобразительное искусство – конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике;
* Пение, музыка – разучивание бодрых, зовущих спортивных песен и маршей, наполненных романтикой странствий и общения с природой задушевных туристических песен;
* Литература- изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека;
* История, обществознание – история Олимпийских игр и проблемы современного олимпийского движения;
* География – ценностные ориентации физического культуры в плане экономики народного хозяйства;
* Трудовое обучение – конструирование, изготовление и ремонт спортивных снарядов и инвентаря;
* Черчение – проектирование специальных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажёрных установок, вычерчивание узлов и креплений;
* Природоведение, биология, анатомия, физиология – влияние среды на организм человека, при выполнение физических упражнений, АТФ, основной энергетический источник в физической деятельности;
* Иностранные языки – спортивные термины, знакомство с тестами других стран для оценки двигательных способностей;
* Русский язык – спортивные диктанты, спортивная терминология умение излагать свои знания;
* Внеурочные курсы (спортивные секции, кружки, клубы) – увеличение двигательных возможностей организма;
* ОБЖ – правила охраны труда, правила безопасности, гигиенические правила, дисциплина и самодисциплина.

            Физическая культура единственный предмет, призванный решать задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечение умственной и физической работоспособности. Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

школьника к регулярным занятиям физической культурой спортом.

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

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Согласно базисному (учебному) плану. Всего на изучение физической культуры в 6 классе 68 часов (2ч. в неделю, 34 учебные недели).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетание этих способностей. Уроки физической культуры в V классе содержат богатый материл для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и т.д. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитанности на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

Для спортивных секций и уроку физической культуры материалом по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, что бы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщать школьника к регулярным занятиям физической культурой спортом.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным материалом, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по т рем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деят5льности.  Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуре:***

* 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, проявлении культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой деятельности:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* 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 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, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неатагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий 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 самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связей с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и 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 дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнования.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке 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 коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судей.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальный комплекс для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости задач занятия и индивидуальных особенностей организма
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативом;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжение средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведение занятий         физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные в 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, разрешать спорные проблемы на основе положительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредствам занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми 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 физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной     функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении ьестовых упражнений по физической культуре.
1. **Содержание учебного предмета**

 Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с материально-технической базы школы раздел «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика и Спортивные игры». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

История физической культуры Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Прикладно-ориентированная подготовка****.* Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Обще­физическая подготовка.

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

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

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

1. **Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Количество часов** |
|  | **Базовая часть** |  | **теория** | **практика** |
|  | Основы физической культуры и здорового образа жизни |  В процессе урока |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  В процессе урока |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность |  В процессе урока |
|  | Спортивные игры(баскетбол, футбол) | 12 | В процессе урока | 12 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | В процессе урока | 10 |
|  | Легкая атлетика | 12 | В процессе урока | 12 |
|  | Лыжная подготовка | 12 | В процессе урока | 12 |
|  | **Вариативная часть** |  |  |  |
|  | Спортивные игры(волейбол) | 12 | В процессе урока | 12 |
|  | Кроссовая подготовка | 10 | В процессе урока | 10 |
| **Итого:** | **68** |  | **68** |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| ***Учебно-методическое обеспечение*** |
|  | Учебник. Физическая культура. 5-9 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение») | 20 |
| ***Материально-техническое оснащение*** |
|  | Стенка гимнастическая | 10 |
|  | Козел гимнастический | 1 |
|  | Перекладины навесные  | 4 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | 4 |
|  | Набор гантелей | 4 |
|  | Коврик гимнастический | 5 |
|  | Маты гимнастические | 15 |
|  | Экспандер | 1 |
|  | Мячи набивные | 6 |
|  | Малые мячи | 5 |
|  | Скакалки | 25 |
|  | Гимнастические палки | 25 |
|  | Обруч гимнастический | 10 |
|  | Секундомер | 1 |
|  | Планка для прыжков в высоту | 1 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 1 |
|  | Рулетка измерительная (5м, 10м) | 1 |
|  | Эстафетные палочки | 4 |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 4 |
|  | Мячи баскетбольные | 20 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
|  | Манежки (жилетки) | 10 |
|  | Сетка волейбольная  | 2 |
|  | Мячи волейбольные | 20 |
|  | Табло перекидное | 2 |
|  | Ворота для мини-футбола | 2 |
|  | Насос для накачивания мячей | 1 |
|  | Аптечка медицинская | 3 |
|  | *Пришкольный стадион (площадка)* |  |
|  | Легкоатлетическая дорожка | 4 |
|  | Игровая площадка для футбола (мини-футбола) | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
|  | Площадка игровая волейбольная | 1 |
|  | Поле футбольное (большое) | 1 |

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

**В результате изучения физической культуры ученик должен:**

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
1. **Критерии оценивания по физической культуре**

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый  | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный  | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» |  Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый  | «3» |  Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный  | «2» |  Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

 4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий;  подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся  организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый  | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный  | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |
| Пониженный  | «2» | 0-50 % |

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый  | «3» | 51-74 % |
| Пониженный  | «2» | 0-50 % |

1. **Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Раздел тема уроков |  Кол-во часов | Элементы содержания | Планируемые результаты | Образовательные ресурсы | Домашнее задание |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| план | факт |
| 1 |  |  | Л/атлетика Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. СБУ. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению СБУколлективное проектирование способов выполнения дифференцированного Д/З | Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником | ***Коммуникативные:*** формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 2 |  |  | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): эстафетный бегколлективное выполнение комплекса ОРУ выполнение по алгоритму следующего задания (строевые упражнения, СБУ) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой; повторение в подгруппах ранее пройденных знать, строевых упражнений; бег с ускорением (30-60 м) в парах; повторение техники выполнения СБУ, комплекса ОРУ, стартов из различных положений. | Знать правила выполнения комплекса ОРУ; научиться выполнять строевые упражнения | ***Коммуникативные:*** формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно выполнять комплекс ОРУ; уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег30 м/с. Прыжок в длину с места |
| 3 |  |  | Развитие скоростных способностей.Специальные беговые упражненияСпринтерский бег эстафетный бег. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): бег на короткие комплекса ОРУ, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консультативной помощи учителя в парах «сильный-слабый»; бег в парах с высокого старта до 15м; бег с ускорением до 50м при проведении групповых эстафет; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье учащихся; комментирование выставленных оценок; повторение техники выполнения стартов из различных положений | Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50м с низкого и высокого старта | ***Коммуникативные:*** уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показывать технику выполнения СБУ, положения различных стартов | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег30 м/с. |
| 4 |  |  | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м ГТО | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнения комплекса ОРУ при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение СБУ в парах «сильный-слабый»; бег на результат 30м в парах «сильный-слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30м | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные:*** уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег 60 м/с. |
| 5 |  |  | Развитие ФК в России. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):основные этапы развития физической культуры в России изучение комплекса ОРУ в движении; коллективное выполнение СБУ групповое выполнение бега на 1000м подготовка к ГТО при консультативной помощи учителя | Знать, как проводить ОРУ в движени, СБУ, технику бега на 1000м | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег 60 м/с. Прыжок в длину с места |
| 6 |  |  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУв движении; выполнение в подгруппах СБУ; коллективный бег на 1000м подготовка к ГТО. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель | Знать,какпроводитьОРУвдвижении,СБУ упражнения,технику бега на 1000м | ***Коммуникативные:*** точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:***выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель;уметь демонстрировать финальное усилие,технику метания мяча в цель | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег 200 м/с. |
| 7 |  |  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповое комплексное повторение ОРУ в движении; самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой); коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; повторное выполнение бега на 1000м в равномерном темпе в подгруппах; самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений  | ***Коммуникативные:*** точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:***формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег 1000 м/с. |
| 8 |  |  | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение содержания дополнительных материалов по теме урока с последующим выполнением при консультативной помощи учителя комплекса ОРУ в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах «сильный-слабый»; прохождение полосы препятствия в подгруппах | Знать, как проводить развивающие упражнения в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места, технику метания малого мяча | ***Коммуникативные:*** точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 9 |  |  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике ГТО. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнения комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой с последующей взаимопроверкой при консультативной помощи учителя; групповое выполнение прыжка в длину с места (с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения) при консультативной помощи учителя; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике ГТО 60,прыжки с места, метание.; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного Д/З; комментирование выставленных оценок | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, как выполнять прыжок в длину с места | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 10 |  |  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике ГТО. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проектная работа в парах «сильный-слабый» при выполнении комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10-15 мин; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике ГТО бег1.5 или 2 км, ,прыжки с разбега. | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 11 |  |  | Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по спортивным играм; коллективное выполнение комплекса ОРУ в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол мини-футбол | Знать, как выполнять комплекс упражнений в движении, знать основные правила игры в футбол мини-футбол | ***Коммуникативные:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, умение слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений.***Познавательные:*** знать технику безопасности при проведении занятий по футболу, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> |  Техника метания малого мяча. |
| 12 |  |  | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное повторение комплекса ОРУ в движении и СБУ; работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); коллективное повторение основных правил игры | Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении, знать и уметь выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 13 |  |  | Мини-футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; коллективное выполнение ОРУ в движении, СБУ; выполнение подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение) | Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.***Познавательные:*** уметь выполнять эстафеты с элементами футбола, проводить специальные беговые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. |
| 14 |  |  | Футбол. Освоение техники удара по мячу игра головой. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки СБУ, комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного Д/Зпо совершенствованию техники выполнения изученных элементов футбола в эстафетах и учебной игре; комментирование оценок по технике удара по мячу игра головой | Знать правила игры в мини-футбол, правила оказания первой медицинской помощи при травмах | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику игры в футбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 15 |  |  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ в движении и СБУ обучение технике ведения мяча попрямой, с обводкой предметов, обыгрыш сближающихся противников по кругу; коллективная беседа о правилах игры в футбол, об истории развития футбола | Знать ведение мяча в футболе, правила игры в мини-футбол | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь выполнять передвижения игрока в футболе, вести мяч различными способами | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. Прыжок в длину с места |
| 16 |  |  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении; работа в парах «сильный-слабый» по алгоритму выполнения СБУ; комлексная работа над ошибками при проведении эстафет с элементами футбола | Знать комплекс упражнений в движении; знать, как проводятся эстафеты с элементами футбола | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.***Познавательные:*** уметь выполнять эстафеты с элементами футбола | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. |
| 17 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса ОРУ в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение в подгруппах эстафет | Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 18 |  |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты) самостоятельное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса ОРУ в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный-слабый» | Знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 19 |  |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты) самостоятельное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса ОРУ в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный-слабый» | Знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:***формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 20 |  |  | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей Кувырок назад. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации | Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать и составлять комплексы | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание у стной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь демонстрировать акробатические упражнения, комплексы | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 21 |  |  | Акробатические упражнения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Развитие гибкости Кувырок назад.Мост. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 22 |  |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы комбинация из акработических элементов. Кувырок назад.Мост. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса ОРУ на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; обучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса | ***Коммуникативные:*** обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. ***Регулятивные:*** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Отжимание 15-20 раз. |
| 23 |  |  | Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы Мост. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса ОРУ на месте с набивным мячом; самостоятельная работа в парах «сильный-слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя; закрепление техники выполнения простого виса в подгруппах; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий при консультативной помощи учителя | Знать, как выполнять простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий | ***Коммуникативные:*** обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 24 |  |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Тест на гибкость ГТО. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом висе в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнения на растяжку). Наклон в перед на результат ГТО | Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 25 |  |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. Тест на гибкость ГТО. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса ОРУс гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом висе в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнения на растяжку). Наклон в перед на результат ГТО | Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 26 |  |  | Висы. Строевые упражнения. Подтягивание на результат ГТО. Развитие координации, силовых качеств. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по алгоритму выполнения ОРУ, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого виса; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в висе; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя. Подтягивание на результат ГТО | Знать, как выполнять акробатические упражнения, упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в висе | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в целом | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 27 |  |  | Баскетбол Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила. Стойки и передвижения игрока. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):Правила соревнований по одному из базовых видов спорта изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение ОРУ с мячом, СБУ; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол | Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. |
| 28 |  |  | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, изучение комплекса упражнений с мячом; повторение в парах СБУ,бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча | Знать нормы. Знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога.***Познавательные:*** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 29 |  |  | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо; остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении, правила по баскетболу и мири-баскетболу | Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры | Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровий образ жизни | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Техника метания малого мяча. |
| 30 |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди; с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах | Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.***Познавательные:*** знать и уметь выполнять технику ловли мяча на месте и в движении | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 31 |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами | Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры | ***Коммуникативные:*** уметь формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, умение слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола | Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Прыжок в длину с места |
| 32 |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола; комплексное повторение ОРУ в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижения игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами) | Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям.***Познавательные:*** уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 33 |  |  | Лыжная подготовка. Техника безопасности по лыжной подготовке. ЗОЖ. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий, Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, ЗОЖ.  | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, знать способы закаливания и самомассажа | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 34 |  |  | Скользящий шаг. Поворот переступанием. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению СУ на лыжах; изучение техники выполнения скользящего шага и техники выполнения поворота переступанием; групповое проведение игр на лыжах | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места |
| 35 |  |  | Основные способы передвижения. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: основные способы передвижения взаимопроверка выполнения Д/З; групповая работа по выполнению СУ на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.***Познавательные:*** знать и уметь выполнять технику поворота переступанием | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 36 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): двигательные действия, физические качества, физическая нагрузкаизучение техники выполнения СУ на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500м | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах | ***Коммуникативные:*** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** знать и уметь выполнять технику поворота переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Техника метания малого мяча. |
| 37 |  |  | Олимпийские чемпионы. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению ОРУ на лыжах, СУ; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок | Знать технику выполнения одновременного бесшажного ходаЗнать олимпийских чемпионов | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** уметь проходить заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные и спортивные мероприятия | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 38 |  |  | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ на лыжах, СУ; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок | Знать, как выполняется одновременный бесшажный ход, как проводятся встречные эстафеты | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места |
| 39 |  |  | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению ОРУ с лыжными палками; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; коллективное прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом; корректировка техники выполнения изучаемый упражнений; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки (правила выполнения одновременного бесшажного хода) | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполненного одновременного бесшажного хода, игры на лыжах | ***Коммуникативные:*** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** знать и уметь выполнять технику поворота переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места. |
| 40 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с лыжными палками, СУ; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150м | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 41 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ на лыжах; самостоятельная работа при проведении СУ на лыжах; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; проведение круговых эстафет с этапом до 150м в парах «сильный-слабый» | Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, выполнять круговую эстафету | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места |
| 42 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом; лыжные гонки на 1км (групповое выполнение задания); комментирование выставленных оценок | Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000м | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах любым из изученных способов | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Челночный бег 3х10м/с. |
| 43 |  |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение СУ с лыжными палками; повторение техники выполнения одновременного двухшажного хода в подгруппах; коллективные лыжные гонки на 1км; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений | Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000м | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, владеть техникой передвижения одновременного двухшажного хода | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прыжок в длину с места |
| 44 |  |  | Подъем ступающим шагом. Техника выполнения спусков и подъемов торможение. Виды стоек. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений с лыжными палками, техники лыжных ходов, спусков и подъемов торможение; коллективное изучение техники выполнения стоек при передвижениях лыжника (основная, высокая и низкая) | Знать технику выполнения спуска и подъема | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 45 |  |  | Волейбол. Т. Б.при проведении занятий по волейболу. Правила.Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу и правила соревнований по волейболу; коллективное выполнение ОРУ с набивным мячом, СБУ; изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); групповое проведение эстафет с мячом | Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу и правила; знать технику перемещений и стоек волейболиста | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 46 |  |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с набивным мячом, СБУ; коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений | Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Прыжок в длину с места |
| 47 |  |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой, СБУ повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение в парах игровых упражнений и эстафет | Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. ***Регулятивные:*** уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. ***Познавательные:*** уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности нарушения в состоянии здоровья | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Подтягивание 5-10 раз. |
| 48 |  |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение ОРУ в парах, СБУ повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); выполнение в подгруппах игровых упражнений и эстафет | Знать, как выполнять игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом, знать и уметь объяснять правила игры в волейбол | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 49 |  |  | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУс мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды передач мяча | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Отжимание 15-20 раз. |
| 50 |  |  | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): технические приемы ,повторение комплекса ОРУ с мячом; работа в парах «сильный-слабый» (комбинации из освоенных элементов техники перемещений); самостоятельное выполнение передачи мяча в стену (в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом); передача мяча в парах (встречная, над собой – партнеру); передача мяча в парах через сетку; коллективная игра в мини-волейбол | Знать виды передач мяча; знать, как выполнять прием и передачу мяча, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола (перемещения, передачи мяча) | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Нижняя передача мяча перед собой |
| 51 |  |  | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ в движении, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах; коллективное выполнение заданий с использованием подвижных игр | Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Нижняя передача мяча перед собой |
| 52 |  |  | Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение ОРУ в движении, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах; коллективное выполнение заданий с использованием подвижных игр  | Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. ***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь правильно передвигаться в стойке игрока и принимать мяч | Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Нижняя передача мяча перед собой. |
| 53 |  |  | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча (подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча); коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади» | Знать технику выполнения нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи | Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Верняя передача мяча над собой. |
| 54 |  |  | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча, подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м; коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади» | Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***Познавательные:*** уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Верняя передача мяча над собой. |
| 55 |  |  | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУс мячом; парная работа на прием и передачу мяча; закрепление техники нижней подачи мяча в парах; тактические действия игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | Знать правила и технику выполнения игровых заданий | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Верняя передача мяча над собой. |
| 56 |  |  | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения Д/З коллективное выполнение комплекса СУ с мячом; групповая работа на прием и передачу мяча; совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча в парах «сильный-слабый»; тактические действия игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; учебная игра | Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | ***Коммуникативные:*** обладать умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях | Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Нижняя верхняя подача. |
| 57 |  |  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ с гимнастической палкой, эстафет с элементами спортивных игр | Знать отличие высокой стойки волейболиста от низкой | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. ***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. ***Познавательные:*** уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на короткие дистанции. |
| 58 |  |  | Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение ОРУ с гимнастической палкой, эстафет с элементами спортивных игр; коллективное выполнение упражнений на развитие физических качеств | Знать, какие перемещения применяются в волейболе | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на средние дистанции. |
| 59 |  |  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. | 1 | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного Д/З; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение комплекса ОРУ с резиновой лентой; проведение в подгруппах эстафет с элементами спортивных игр;  | Знать основный правила игры в волейбол | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. ***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** уметь объяснять основные правила игры в волейбол, уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности нарушения в состоянии здоровья | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на средние дистанции. |
| 60 |  |  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Барьерный бег. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение инструктажа по ТБ на занятиях легкой атлетикой в подгруппах; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки, коллективне проведение СБУ, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах, техники. | Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на средние дистанции. |
| 61 |  |  | Бег на средние дистанции. Барьерный бег.Развитие выносливости. | 1 | ТБ на занятиях легкой атлетикой в подгруппах; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки, коллективне проведение СБУ, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах, техники. | Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на выносливось. |
| 62 |  |  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости. | 1 | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальный высокий старт до 15м, бег с ускорением до 40-50м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения СБУ; старты из различных положений; проектная работа в парах «сильный-слабый», кроссовый бег 1000 м. | Знать технику выполнения высокого и низкого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на выносливось. |
| 63 |  |  | Промежуточная итоговая аттестация | 1 | Знание нормативов ФК. | Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, как правильно преодолевать полосу препятствий | ***Коммуникативные:*** уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:*** уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на короткие дистанции, правильно преодолевать полосу препятствий | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Бег на выносливось. |
| 64 |  |  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении, СБУ; коллективный бег на 1000м на результат | Знать, как выполнять бег на 1000м; уметь объяснять влияние легкоатлетических упражнений на свой организм | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику бега на 1000м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание малого мяча. |
| 65 |  |  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. | 1 | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное выполнение ОРУ в движении; проектирование способов выполнения дифференцированного Д/З, комментирование выставленных оценок; корректировка техники выполнения СБУ; бег на 60м на результат в парах «сильный-слабый»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность,подготовка к ПИА. | Знать, как выполнять замах руки при метании малого мяча | ***Коммуникативные:*** использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику отведения руки для замаха при метании мяча, пробегать с максимальной скоростью 60м | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание малого мяча. |
| 66 |  |  | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.  | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка Д/З по алгоритму выполнения задания; поиск материалов по истории легкой атлетики с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета; корректировка техники выполнения СБУ; бег на 30м на результат в парах; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику бега на короткие дистанции, уметь объяснять значение легкоатлетических упражнений | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:*** уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега на короткие дистанции | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание малого мяча. |
| 67 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега.  | 1 | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ в движении, СБУ; обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5-6 м в парах | Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность | ***Коммуникативные:*** уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.***Регулятивные:*** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание малого мяча. |
| 68 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Спорт. Ходьба Прыжок в высоту с разбега.  | 1 | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: спортивная ходьба, комплексное повторение ОРУ с теннисным мячом, СБУ; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму выполнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя; закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в подгруппах | Знать технику выполнения спортивной ходьбы, прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на заданное расстояние | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.***Регулятивные:*** уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.***Познавательные:*** уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Прыжок в длину с разбега |