**Рабочая программа по физической культуре**  
**на уровень основного общего образования (для 6 и 8-х классов)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования для обучающихся 6 и 8-х классов ГБОУ НАО «ОШ п. Усть - Кара» разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) (ред. 21.12.2020).
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
* концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
* учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом ГБОУ НАО «ОШ п. Усть - Кара» от 31.08.2022 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
* рабочей программы воспитания ГБОУ НАО «ОШ п. Усть - Кара»;
* УМК: УМК В.И. Лях.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-го класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (лыжная подготовка), спортивные игры, плавание. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В настоящей рабочей программе в рамках данного модуля представлена «Базовая физическая подготовка».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в рабочей программе воспитания ГБОУ НАО «ОШ п. Усть - Кара».

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе учебным планом отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на: по 68 часов на каждый год обучения 6-го и 8-го класса (34 учебные недели в каждом классе).

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

* Лях В.И. Физическая культура. 5–7 классы;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
* Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы;
* Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы;
* Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы;
* Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы.

Для обучающихся:

* Лях В.И. Физическая культура. 5–7 классы;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы;
* Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

* Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5–7 классы. Электронная форма учебника;
* Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Электронная форма учебника;
* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
* Российская электронная школа (resh.edu.ru);
* «Учи.ру» – интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**6-Й КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**8-Й КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелезанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

**Гражданского воспитания:**

* готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

**Патриотического воспитания:**

* ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Духовно-нравственного воспитания:**

* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознание ценности жизни;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

**Экологического воспитания:**

* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

**Ценности научного познания:**

* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты**

**Универсальные познавательные действия:**

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные коммуникативные действия:**

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты**

**6-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 6-м классе** обучающийся научится:

* характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
* измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
* контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
* готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
* отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
* составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
* выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
* выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
* баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**8-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 8-м классе** обучающийся научится:

* проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
* анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
* проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
* составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
* выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
* выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелезанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
* соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
* выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
* выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
* демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
* баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6-Й КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема/раздел** | **Количество академических часов, отводимых на освоение темы** | **Количество оценочных процедур** | **ЭОР и ЦОР** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | |
| 1.1. | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1 | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  <...> |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)** | | | | | |
| 2.1. | Составление дневника физической культуры. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  <...> |
| 2.2. | Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |
| 2.3. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах | 1 |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование (48 часов)** | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  <...> |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | 1 |
| 3.3. | **Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация | 2 | 2 |
| 3.4. | **Модуль «Гимнастика»**. Опорные прыжки | 2 |
| 3.5. | **Модуль «Гимнастика»**. Упражнения на низком гимнастическом бревне | 2 |
| 3.6. | **Модуль «Гимнастика»**. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | 1 |
| 3.7. | **Модуль «Гимнастика»**. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 2 |
| 3.8. | **Модуль «Гимнастика»**. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 |
| 3.9. | **Модуль «Гимнастика»**. Лазание по канату в три приема | 1 |
| 3.10. | **Модуль «Гимнастика**». Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбору музыкального сопровождения | 1 |
| 3.11. | **Модуль «Легкая атлетика»**. Беговые упражнения. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 3 | 2 |
| 3.12. | **Модуль «Легкая атлетика»**. Прыжок в высоту с разбега. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 4 |
| 3.13. | **Модуль «Легкая атлетика».** Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | 3 |
| 3.14. | **Модуль «Зимние виды спорта»**. Передвижение одновременным одношажным ходом | 4 | 2 |
| 3.15. | **Модуль «Зимние виды спорта**». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 4 |
| 3.16. | **Модуль «Зимние виды спорта»**. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 4 |
| 3.17. | **Модуль «Зимние виды спорта»**. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов | 4 |
| 3.18. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»**. Технические действия баскетболиста без мяча | 2 | 2 |
| 3.19. | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»**. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | 1 |
| 3.20. | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол»**. Игровые действия в волейболе | 2 |
| 3.21. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол»**. Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |
| 3.22. | **Модуль «Спортивные игры. Футбол»**. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 2 |
| **Раздел 4. Спорт (16 часов)** | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 16 | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  <...> |
| **Итого:** | | **68** | **11** |  |  |

**8-Й КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема/раздел** | **Количество академических часов, отводимых на освоение темы** | **Количество оценочных процедур** | **ЭОР и ЦОР** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  <...> |
| 1.2. | Адаптивная физическая культура | 1 |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)** | | | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | 1 | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  <...> |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | 1 |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 1 |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование (52 часа)** | | | | | |
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | 0 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  <...> |
| 3.2. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине | 4 | 1 |
| 3.3. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине | 4 |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 4 |
| 3.5. | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег | 2 | 1 |
| 3.6. | Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 3 |
| 3.7. | Модуль «Легкая атлетика». Правила проведения соревнований по легкой атлетике | 1 |
| 3.8. | Модуль «Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 3 |
| 3.9. | Модуль «Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 3 |
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 3 | 2 |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 3 |
| 3.12. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением | 3 |
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой | 3 |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 2 | 1 |
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 2 |
| 3.16. | Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций | 3 |
| 3.17. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте | 1 | 2 |
| 3.18. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |
| 3.19. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |
| 3.20. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |
| 3.21. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | 1 |
| 3.22. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | 1 |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол | 1 |
| **Раздел 4. Спорт (11 часов)** | | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 11 | 1 | Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).  <...> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;  <...> |
| **Итого:** | | **68** | **10** |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Планируемые результаты**  **(личностные и метапредметные )** | | Домашнее зад. |
| **Универсальные учебные действия (УУД)** | **Личностные УУД** |  |
| **(Легкая атлетика)** | | | | | | | |
| **1** | **I четверть**  **Легкая атлетика.**  Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.  Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  *планирование* – выбирать действия в соответствии с  поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| **2** | Обучение низкому старту. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| **3** | Совершенствование низкого старта.. Стартовый разгон | Совершенствование | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | **Регулятивные:** *планирование* выбирать действия в соответствии  с поставленной задачей и  условиями  ее реализации.  **Познавательные:** *обще учебные* -самостоятельно выделять и формулировать познавательную  цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы,обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных  задач. | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций |  |
| **4** | Обучение высокому старту. Стартовый разгон Бег на короткие дистанции | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 100 метров | **Регулятивные:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа  решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью. | *Смыслообразование*– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация*– навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |  |
| **5** | Совершенствование высокого старта.. Бег на короткие дистанции | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 100 метров |  |
| **6** | Бег на короткие дистанции Финальное усилие. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *информационные* –искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
| **7** | Длительный бег, развитие выносливости | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| **8** | Длительный бег, развитие выносливости | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила вконтроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | *Самоопределение* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |  |
| **9** | Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
| **10** | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль*– отличать способ действия и его результат  с заданным  эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *обще учебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества*  –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |  |
| **11** | Обучение прыжка в высоту способом «перешагивание» | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;  *прогнозирование*– предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* ориентироваться   в разнообразии способов решения задач;  самостоятельно создавать  ход деятельности  при   решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодействие*  формулировать собственное мнение, слушать собеседника;  *управление коммуникацией* –разрешать  конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* –навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| **12** | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
| **13** | Обучение метанию малого мяча с разбега. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | **Регулятивные:** *целеполагание-*преобразовывать  практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействующие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию слушать собеседника;  *управление коммуникацией* –разрешать  конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |  |
| **14** | Метание малого мяча с разбега. | комплексный |  |  |
| **15** | Длительный бег.  Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег: мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |  |
| **16** | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые  изменения в действие  последнего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* –использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать  и оценивать процесс и результат  действия | *Нравственно-этическаяориентация –*навыкисотрудничества вразных ситуациях,умение несоздаватьконфликтов инаходить выходы изспорных ситуаций |  |
| **(Баскетбол. Волейбол)** | | | | | | | |
| **17** | Инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения баскетболиста. | обучение | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Играть в одну из спортивных игр по выбору. Уметь правильно выполнять передачи мяча в баскетболе, ловлю мяча, правильно перемещаться с мячом, ударять в щит, знать правила игры.  Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | **Регулятивные:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.  **Коммуникативные:** *управлениекоммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| **18** | Стойки и передвижения баскетболиста. | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать учебную задачу  в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные способы решения  задачи.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* – проявлять активность  во взаимодействии  для решения задач | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| **19** | Ведение мяча правой и левой рукой. | обучение | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| **20** | Ведение мяча правой и левой рукой. | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| **21** | Остановка прыжком. | обучение | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать учебную задачу  в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные способы решения  задачи.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* – проявлять активность  во взаимодействии  для решения задач | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| **22** | Остановка прыжком. | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | **Регулятивные:** *осуществление учебных*  *действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |  |
| **23** | Повороты с мячом. | обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | **Регулятивные:** *планирование* выполнять действия в соответствии споставленной задачей и  условиями ее реализации.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться  за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование*– самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |  |
| **24** | Повороты с мячом. | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| **25** | Ловля мяча двумя руками. | обучение | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | **Регулятивные:** *планирование* выбирать  действия   в соответствии  с поставленной задачей и  условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать своизатруднения. | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| **26** | Ловля мяча двумя руками. | совершенствование | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и  формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность;  использовать речь для регуляции  своего действия | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |  |
| **27** | Передача мяча двумя руками от груди с места. | обучение | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизн |  |
| **28** | Передача мяча двумя руками от груди с места. | совершенствование | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты броска мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизн |  |
| **29** | Бросок мяча двумя руками от груди. | обучение | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты броска мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| **Волейбол.** | | | | | | | |
| **30** | Инструктаж по охране труда.  Стойка и перемещения. | Обучение | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Играть в одну из спортивных игр по выбору. Уметь правильно выполнять подачу мяча , передачу мяча ловлю мяча, осваивание, знать правила игры  Дозировка индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*–удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* –использовать речь для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во  взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |  |
| **31** | Стойка и перемещения в волейболе. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **32** | Передача мяча сверху двумя рукми | Обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную;  *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование*– мотивация  учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| **(Волейбол. Лыжная подготовка)** | | | | | | | |
| **33** | Передача мяча сверху двумя руками | Совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы;  *управление коммуникацией* –координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **34** | Прием мяча снизу над собой | Обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы;  *управление коммуникацией* –координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **35** | Прием мяча снизу над собой | Совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. |  |
| **36** | Нижняя прямая подача | Обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы;  *управление коммуникацией* –координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **37** | Нижняя прямая подача | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. |  |
| **38** | Передачи и приемы после передвижения | Обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. | Уметь выполнять передачи и приемы после передвижения.  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*–удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* –использовать речь для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во  взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **39** | Передачи и приемы после передвижения | Совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. |  |
| **40** | Верхняя прямая подача | Обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы;  *управление коммуникацией* –координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **41** | Верхняя прямая подача | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. |  |
| **42** | Учебная игра в волейбол | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и  формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность;  использовать речь для регуляции  своего действия. | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию.  *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях |  |
| **Лыжная подготовка.** | | | | | | | |
| **43** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой | Вводный | Инструктаж по т/б.  Поведение на улице во время урока на лыжах.  ОРУ на месте. | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.  Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановкарывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | **Регулятивные:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *коррекция –* вносить дополнения и изменения   в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **44** | Попеременный двухшажный ход | Обучение | Ору на месте. Стойка лыжника.  ОРУ. Двухшажный ход: В его основе два скользящих шага ногами с попеременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палкой, наклоняя вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Двухшажный попеременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках. | **Регулятивные:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *коррекция –* вносить дополнения и изменения   в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **45** | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование | Ору на месте. Стойка лыжника.  ОРУ. Двухшажный ход: В его основе два скользящих шага ногами с попеременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палкой, наклоняя вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Двухшажный попеременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках. |  |
| **46** | Одновременный бесшажный ход | Обучение | Ору на месте. Стойка лыжника.  Одновременный бесшажный ход: В его основе входит одновременное выполнение толчка палками и скольжение на лыжах.  Прохождение дистанции 1000 м. свободным стилем. | **Регулятивные:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа  решений.  **Познавательные:** *общеучебные* –осуществлять  рефлексию способов и условий действий;  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **47** | Одновременный бесшажный ход | Совершенствование | Ору на месте. Стойка лыжника.  Одновременный бесшажный ход: В его основе входит одновременное выполнение толчка палками и скольжение на лыжах.  Прохождение дистанции 1000 м. свободным стилем. |  |
| **48** | Подъем «Полуелочкой» | Обучение | ОРУ на месте.  Обучение выполнения подъему «полуелочкой».  При выполнении подъема постановка лыжи совершается внутренним ребром лыжи. С одновременным поднятием лыжи поднимается одноименная палка. Совершая постановку лыжи ноги согнуты в коленях. Туловище немного наклонено вперед.  Прохождение дистанции 1000 м. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;   использовать установленные правила   в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способырешения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать   собеседника, задавать вопросы, обращаться  за помощью | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных  дилемм, устойчивое следование в  поведении социальным нормам |  |
| **49** | Подъем «Полуелочкой» | Совершенствование | ОРУ на месте.  Обучение выполнения подъему «полуелочкой».  При выполнении подъема постановка лыжи совершается внутренним ребром лыжи. С одновременным поднятием лыжи поднимается одноименная палка. Совершая постановку лыжи ноги согнуты в коленях. Туловище немного наклонено вперед.  Прохождение дистанции 1000 м. |  |
| **50** | Торможение «плугом». | Обучение | ОРУ на месте.  Обучение торможению плугом. Во время спуска лыжник соединяет носки лыж вместе а заднюю часть лыж разводит. И совершает торможение за счет постановки лыж на внутреннее ребро. Необходимо согнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить назад. Палки отведены назад.  Совершенствование спусков в высокой, средней и низкой стойках.  Прохождение дистанции в свободном стиле 2 000 метров в среднем темпе. | **Регулятивные:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *коррекция –* вносить дополнения и изменения   в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **51** | Торможение «плугом». | Совершенствование | ОРУ на месте.  Обучение торможению плугом. Во время спуска лыжник соединяет носки лыж вместе а заднюю часть лыж разводит. И совершает торможение за счет постановки лыж на внутреннее ребро. Необходимо согнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить назад. Палки отведены назад.  Совершенствование спусков в высокой, средней и низкой стойках.  Прохождение дистанции в свободном стиле 2 000 метров в среднем темпе. |  |
| **52** | Поворот «переступанием» | Обучение | Ору на месте. Стойка лыжника.  Обучение поворота «переступанием».  Двухшажный ход: В его основе два скользящих шага ногами с одновременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Этот ход легче выполнять на три счета. Двухшажный одновременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках. | Уметь выполнять поворот «переступанием».  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;   использовать установленные правила   в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способырешения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать   собеседника, задавать вопросы, обращаться  за помощью | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **(Лыжная подготовка. Гимнастика)** | | | | | | | |
| **53** | Поворот «переступанием» | Совершенствование | Ору на месте. Стойка лыжника.  Обучение поворота «переступанием».  Двухшажный ход: В его основе два скользящих шага ногами с одновременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Этот ход легче выполнять на три счета. Двухшажный одновременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках. | Уметь выполнять поворот «переступанием».  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;   использовать установленные правила   в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способырешения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать   собеседника, задавать вопросы, обращаться  за помощью | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **54** | Торможение «Упором» (полуплугом) | Обучение | ОРУ на месте.  Обучение торможению «упором» (полуплугом). Во время спуска лыжник соединяет носки лыж вместе а заднюю часть лыж разводит. И совершает торможение за счет постановки лыж на внутреннее ребро. Необходимо согнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить назад. Палки отведены назад.  Совершенствование спусков в высокой, средней и низкой стойках.  Прохождение дистанции в свободном стиле 2 000 метров в среднем темпе. | Уметь выполнять торможение «упором» (полуплугом).  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | **Регулятивные:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *коррекция –* вносить дополнения и изменения   в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных  дилемм, устойчивое следование в  поведении социальным нормам |  |
| **55** | Торможение «Упором» (полуплугом) | Совершенствование | ОРУ на месте.  Обучение торможению «упором» (полуплугом). Во время спуска лыжник соединяет носки лыж вместе а заднюю часть лыж разводит. И совершает торможение за счет постановки лыж на внутреннее ребро. Необходимо согнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить назад. Палки отведены назад.  Совершенствование спусков в высокой, средней и низкой стойках.  Прохождение дистанции в свободном стиле 2 000 метров в среднем темпе. |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | |
| **56** | Инструктаж по мерам безопасности во время занятий гимнастикой. Прыжки. | Вводный | Инструктаж по мерам безопасности, инструктаж по гимнастике.  Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Прыжки в гимнастике.  Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Выполнять прыжки в гимнастике.  Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.  Висы и упоры.  Выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов,; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), уметь выполнять стойку на руках, на голове, делать тройной кувырок вперед. | **Регулятивные:** *целеполагание*преобразовывать  практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* –осознанно   строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |  |
| **57** | Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. | Обучение | ОРУ в движении.  Обучение наскоку в упор присев и соскок прогнувшись. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.  Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | **Регулятивные:** *коррекция –*адекватно   воспринимать предложения учителей,   родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач.  *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика».  *Самоопределение* – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.  *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций.  *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |  |
| **58** | Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. | Совершенствование | ОРУ в движении.  Обучение наскоку в упор присев и соскок прогнувшись. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.  Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |
| **59** | Висы и упоры. | Обучение | ОРУ в движении.  Обучение висам и упорам в гимнастике. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |
| **66** | Висы и упоры. | Совершенствование | ОРУ в движении.  Обучение висам и упорам в гимнастике. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |
| **61** | Лазание в два приема. | Обучение | ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.  И.п. – вис на прямых руках. 1) согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй). 2) не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки. 3) поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами. | Уметь выполнять лазание в два приема. Корректировка при выполнении учениками лазания в два приема.  Индивидуальный подход. | **Регулятивные:** *коррекция –*адекватно   воспринимать предложения учителей,   родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач.  *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика».  *Самоопределение* – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.  *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций. |  |
| **62** | Лазание в два приема. | Совершенствование | ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.  И.п. – вис на прямых руках. 1) согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй). 2) не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки. 3) поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.  Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Уметь выполнять лазание в два приема. Корректировка при выполнении учениками лазания в два приема.  Индивидуальный подход. |  |  |
| **63** | Акробатика.  Кувырок назад. | Обучение | ОРУ, СУ.  Обучение кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов,; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), уметь выполнять стойку на руках, на голове, делать тройной кувырок вперед. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые  изменения в действие  послеего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* –устанавливать соответствие полученногорезультата поставленной цели  **Познавательные:** *общеучебные* –использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать  и оценивать процесс и результат  действия | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |  |
| **64** | Акробатика.  Кувырок назад. | Совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| **65** | Акробатика.  Кувырок в стойку ноги врозь. | Обучение | ОРУ, Су.  Обучение кувырку в стойке ноги врозь.  Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* –определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |  |
| **66** | Акробатика.  Кувырок в стойку ноги врозь. | Совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| **67** | Акробатика.  «Мост» из положения лежа на спине. | Обучение | ОРУ, СУ. Обучение «мосту» из положения лежа на спине.  Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | **Регулятивные:** *планирование* –составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из   различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь и определять общую цель и пути ее достижения. | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |  |
| **68** | Акробатика.  «Мост» из положения лежа на спине. | Совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Уметь выполнять «мост» из положения лежа на спине. Корректировка при выполнении упражнения. Индивидуальный подход. |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Планируемые результаты**  **(личностные и метапредметные )** | | Домашнее задание |
| **Универсальные учебные действия (УУД)** | **Личностные УУД** |  |
| **(Легкая атлетика)** | | | | | | | |
| **1** | **I четверть**  **Легкая атлетика.**  Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150гр с места и разбега в горизонтальную и вертикальную цели.  Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  *планирование* – выбирать действия в соответствии с  поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |  |
| **2** | Обучение низкому старту. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| **3** | Совершенствование низкого старта.. Стартовый разгон | Совершенствование | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | **Регулятивные:** *планирование* выбирать действия в соответствии  с поставленной задачей и  условиями  ее реализации.  **Познавательные:** *обще учебные* -самостоятельно выделять и формулировать познавательную  цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы,обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных  задач. | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций |  |
| **4** | Обучение высокому старту. Стартовый разгон Бег на короткие дистанции | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 100 метров | **Регулятивные:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа  решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью. | *Смыслообразование*– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация*– навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |  |
| **5** | Совершенствование высокого старта.. Бег на короткие дистанции | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 100 метров |  |
| **6** | Бег на короткие дистанции Финальное усилие. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *информационные* –искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
| **7** | Длительный бег, развитие выносливости | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| **8** | Длительный бег, развитие выносливости | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила вконтроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | *Самоопределение* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |  |
| **9** | Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
| **10** | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль*– отличать способ действия и его результат  с заданным  эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *обще учебные* выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества*  –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |  |
| **11** | Обучение прыжка в высоту способом «перешагивание» | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;  *прогнозирование*– предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* ориентироваться   в разнообразии способов решения задач;  самостоятельно создавать  ход деятельности  при   решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодействие*  формулировать собственное мнение, слушать собеседника;  *управление коммуникацией* –разрешать  конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* –навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| **12** | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
| **13** | Обучение метанию малого мяча с разбега. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | **Регулятивные:** *целеполагание-*преобразовывать  практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействующие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию слушать собеседника;  *управление коммуникацией* –разрешать  конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |  |
| **14** | Метание малого мяча с разбега. | комплексный |  |  |
| **15** | Длительный бег.  Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег: мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |  |
| **16** | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые  изменения в действие  последнего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* –использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать  и оценивать процесс и результат  действия | *Нравственно-этическаяориентация –*навыкисотрудничества вразных ситуациях,умение несоздаватьконфликтов инаходить выходы изспорных ситуаций |  |
| **(Баскетбол. Волейбол)** | | | | | | | |
| **17** | Инструктаж по охране труда.  Сочетание способов передвижения. | обучение | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Играть в одну из спортивных игр по выбору. Уметь правильно выполнять передачи мяча в баскетболе, ловлю мяча, правильно перемещаться с мячом, ударять в щит, знать правила игры.  Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | **Регулятивные:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.  **Коммуникативные:** *управлениекоммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| **18** | Сочетание способов передвижения. | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать учебную задачу  в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные способы решения  задачи.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* – проявлять активность  во взаимодействии  для решения задач | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| **19** | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. | обучение | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| **20** | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. | совершенствование | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| **21** | Выбивание мяча. | обучение | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять различные варианты выбивания и передачи мяча | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать учебную задачу  в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные способы решения  задачи.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* – проявлять активность  во взаимодействии  для решения задач | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| **22** | Выбивание мяча. | совершенствование | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты выбивания и передачи мяча | **Регулятивные:** *осуществление учебных*  *действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |  |
| **23** | Передача двумя руками сверху. | обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | **Регулятивные:** *планирование* выполнять действия в соответствии споставленной задачей и  условиями ее реализации.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться  за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование*– самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |  |
| **24** | Передача двумя руками сверху. | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| **25** | Бросок после бега и ловли мяча. | обучение | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча и броска после бега и ловли.  Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | **Регулятивные:** *планирование* выбирать  действия   в соответствии  с поставленной задачей и  условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать своизатруднения. | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| **26** | Бросок после бега и ловли мяча. | совершенствование | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча и броска после бега и ловли.  Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и  формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность;  использовать речь для регуляции  своего действия | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |  |
| **27** | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. | обучение | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча с прыжком. различные варианты ведения мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизн |  |
| **28** | Бросок одной рукой от плеча с прыжком.. | совершенствование | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра. | Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча с прыжком. различные варианты ведения мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение* – установка на здоровый образ жизн |  |
| **29** | Бросок мяча двумя руками от груди. | обучение | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты броска мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| **Волейбол.** | | | | | | | |
| **30** | Инструктаж по охране труда.  Стойка и перемещения. | Обучение | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Играть в одну из спортивных игр по выбору. Уметь правильно выполнять подачу мяча , передачу мяча ловлю мяча, осваивание, знать правила игры  Дозировка индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*–удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* –использовать речь для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во  взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |  |
| **31** | Стойка и перемещения в волейболе. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **32** | Передача двумя руками сверху в прыжке. | Обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Уметь выполнять Передача двумя руками сверху в прыжке. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную;  *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование*– мотивация  учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| **(Волейбол. Лыжная подготовка)** | | | | | | | |
| **33** | Передача двумя руками сверху в прыжке. | Совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Уметь выполнять Передача двумя руками сверху в прыжке. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы;  *управление коммуникацией* –координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **34** | Передача сверху за голову в опорном положении. | Обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Уметь выполнять Передача сверху за голову в опорном положении. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы;  *управление коммуникацией* –координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **35** | Передача сверху за голову в опорном положении. | Совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. |  |
| **36** | Прямой нападающий удар. | Обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. | Уметь выполнять Прямой нападающий удар. Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы;  *управление коммуникацией* –координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **37** | Прямой нападающий удар | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. |  |
| **38** | Передачи и приемы после передвижения | Обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. | Уметь выполнять передачи и приемы после передвижения.  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*–удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* –использовать речь для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во  взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **39** | Передачи и приемы после передвижения | Совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация 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 в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; 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. |  |
| **40** | Верхняя прямая подача | Обучение | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *целеполагание*формулировать  учебные задачи вместес учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* определять, где применяются действия с мячом;  ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы;  *управление коммуникацией* –координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| **41** | Верхняя прямая подача | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. |  |
| **42** | Учебная игра в волейбол. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и  формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность;  использовать речь для регуляции  своего действия. | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию.  *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях |  |
| **Лыжная подготовка.** | | | | | | | |
| **43** | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой | Вводный | Инструктаж по т/б.  Поведение на улице во время урока на лыжах.  ОРУ на месте. | Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км, с увеличением скорости передвижения, сокращая дистанцию.  Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором. Играть в: «Остановкарывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Биатлон».  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | **Регулятивные:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *коррекция –* вносить дополнения и изменения   в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **44** | Попеременный двухшажный ход | Обучение | Ору на месте. Стойка лыжника.  ОРУ. Двухшажный ход: В его основе два скользящих шага ногами с попеременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палкой, наклоняя вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Двухшажный попеременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках. | **Регулятивные:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *коррекция –* вносить дополнения и изменения   в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **45** | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование | Ору на месте. Стойка лыжника.  ОРУ. Двухшажный ход: В его основе два скользящих шага ногами с попеременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палкой, наклоняя вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Двухшажный попеременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках. |  |
| **46** | Одновременный одношажный коньковый ход | Обучение | Ору на месте. Стойка лыжника.  Одновременный одношажный коньковый ход.  В его основе входит одновременное выполнение толчка палками и скольжение на лыжах.  Прохождение дистанции 1000 м. свободным стилем. | **Регулятивные:** *планирование* применять установленные правила  в планировании способа  решений.  **Познавательные:** *общеучебные* –осуществлять  рефлексию способов и условий действий;  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **47** | Одновременный одношажный коньковый ход | Совершенствование | Ору на месте. Стойка лыжника.  Одновременный одношажный коньковый ход. В его основе входит одновременное выполнение толчка палками и скольжение на лыжах.  Прохождение дистанции 1000 м. свободным стилем. |  |
| **48** | Преодоление бугров и впадин. | Обучение | ОРУ на месте.  Обучение выполнения преодолевать бугры и впадины.  При выполнении подъема постановка лыжи совершается внутренним ребром лыжи. С одновременным поднятием лыжи поднимается одноименная палка. Совершая постановку лыжи ноги согнуты в коленях. Туловище немного наклонено вперед.  Прохождение дистанции 1000 м. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;   использовать установленные правила   в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способырешения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать   собеседника, задавать вопросы, обращаться  за помощью | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных  дилемм, устойчивое следование в  поведении социальным нормам |  |
| **49** | Преодоление бугров и впадин. | Совершенствование | ОРУ на месте.  Обучение выполнения преодолевать бугры и впадины.  При выполнении подъема постановка лыжи совершается внутренним ребром лыжи. С одновременным поднятием лыжи поднимается одноименная палка. Совершая постановку лыжи ноги согнуты в коленях. Туловище немного наклонено вперед.  Прохождение дистанции 1000 м. |  |
| **50** | Техника спуска. | Обучение | ОРУ на месте.  Обучение техники спуска. Во время спуска лыжник соединяет носки лыж вместе а заднюю часть лыж разводит. И совершает торможение за счет постановки лыж на внутреннее ребро. Необходимо согнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить назад. Палки отведены назад.  Совершенствование спусков в высокой, средней и низкой стойках.  Прохождение дистанции в свободном стиле 2 000 метров в среднем темпе. | **Регулятивные:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *коррекция –* вносить дополнения и изменения   в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **51** | Техника спуска. | Совершенствование | ОРУ на месте.  Обучение техники спуска. Во время спуска лыжник соединяет носки лыж вместе а заднюю часть лыж разводит. И совершает торможение за счет постановки лыж на внутреннее ребро. Необходимо согнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить назад. Палки отведены назад.  Совершенствование спусков в высокой, средней и низкой стойках.  Прохождение дистанции в свободном стиле 2 000 метров в среднем темпе. |  |
| **52** | Поворот «переступанием» | Обучение | Ору на месте. Стойка лыжника.  Обучение поворота «переступанием».  Двухшажный ход: В его основе два скользящих шага ногами с одновременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Этот ход легче выполнять на три счета. Двухшажный одновременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках. | Уметь выполнять поворот «переступанием».  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;   использовать установленные правила   в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способырешения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать   собеседника, задавать вопросы, обращаться  за помощью | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **(Лыжная подготовка. Гимнастика)** | | | | | | | |
| **53** | Поворот «переступанием» | Совершенствование | Ору на месте. Стойка лыжника.  Обучение поворота «переступанием».  Двухшажный ход: В его основе два скользящих шага ногами с одновременным выносом и отталкиванием палками. Скользящий шаг левой ногой выносить вперед палки. Шагая правой ногой, ставить палки на снег вперед кольцами и, отталкиваясь левой ногой, начинайте отталкиваться палками, наклоняя их вперед-вниз. Заканчивается толчок вместе с приставлением левой ноги и сильным наклоном туловища. Этот ход легче выполнять на три счета. Двухшажный одновременный ход применяют на равнине, при плохом скольжении - на пологих спусках. | Уметь выполнять поворот «переступанием».  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;   использовать установленные правила   в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* –выбирать наиболее  эффективные способырешения  задач;  узнавать, называть и определять объекты  в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать   собеседника, задавать вопросы, обращаться  за помощью | *Нравственно-этическая ориентация –*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| **54** | Торможение «Упором» (полуплугом) | Обучение | ОРУ на месте.  Обучение торможению «упором» (полуплугом). Во время спуска лыжник соединяет носки лыж вместе а заднюю часть лыж разводит. И совершает торможение за счет постановки лыж на внутреннее ребро. Необходимо согнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить назад. Палки отведены назад.  Совершенствование спусков в высокой, средней и низкой стойках.  Прохождение дистанции в свободном стиле 2 000 метров в среднем темпе. | Уметь выполнять торможение «упором» (полуплугом).  Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | **Регулятивные:** *планирование* -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *коррекция –* вносить дополнения и изменения   в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства,   в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции  участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных  дилемм, устойчивое следование в  поведении социальным нормам |  |
| **55** | Торможение «Упором» (полуплугом) | Совершенствование | ОРУ на месте.  Обучение торможению «упором» (полуплугом). Во время спуска лыжник соединяет носки лыж вместе а заднюю часть лыж разводит. И совершает торможение за счет постановки лыж на внутреннее ребро. Необходимо согнуть ноги в коленях, туловище слегка наклонить назад. Палки отведены назад.  Совершенствование спусков в высокой, средней и низкой стойках.  Прохождение дистанции в свободном стиле 2 000 метров в среднем темпе. |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | |
| **56** | Инструктаж по мерам безопасности во время занятий гимнастикой. . | Вводный | Инструктаж по мерам безопасности, инструктаж по гимнастике.  Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Прыжки в гимнастике.  Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Выполнять прыжки в гимнастике.  Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.  Висы и упоры.  Выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов,; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), уметь выполнять стойку на руках, на голове, делать тройной кувырок вперед. | **Регулятивные:** *целеполагание*преобразовывать  практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* –осознанно   строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |  |
| **57** | Неопорные прыжки.  Прыжки с высоты. | Обучение | ОРУ в движении.  Обучение Неопорные прыжки.  Прыжки с высоты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.  Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | **Регулятивные:** *коррекция –*адекватно   воспринимать предложения учителей,   родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач.  *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика».  *Самоопределение* – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.  *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций.  *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |  |
| **58** | Неопорные прыжки.  Прыжки с высоты. | Совершенствование | ОРУ в движении.  Обучение Неопорные прыжки.  Прыжки с высоты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.  Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |
| **59** | Опорный прыжок. | Обучение | ОРУ в движении.  Обучение опорному прыжку. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |
| **66** | Опорный прыжок. | Совершенствование | ОРУ в движении.  Обучение опорному прыжку. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  |
| **61** | Висы и упоры. | Обучение | ОРУ в движении.  Обучение висам и упорам. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь выполнять висы и упоры.  Корректировка при выполнении учениками лазания в два приема.  Индивидуальный подход. | **Регулятивные:** *коррекция –*адекватно   воспринимать предложения учителей,   родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач.  *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика».  *Самоопределение* – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.  *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций. |  |
| **62** | Висы и упоры. | Совершенствование | ОРУ в движении.  Обучение висам и упорам. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь выполнять висы и упоры.  Корректировка при выполнении учениками лазания в два приема.  Индивидуальный подход. |  |  |
| **63** | Акробатика.  Стойка на голове и руках. | Обучение | ОРУ, СУ. Обучение стойке на голове и руках .  Обучение кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов,; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), уметь выполнять стойку на руках, на голове, делать тройной кувырок вперед. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые  изменения в действие  послеего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* –устанавливать соответствие полученногорезультата поставленной цели  **Познавательные:** *общеучебные* –использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать  и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать  и оценивать процесс и результат  действия | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |  |
| **64** | Акробатика.  Стойка на голове и руках. | Совершенствование | ОРУ, СУ. Обучение стойке на голове и руках.  Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| **65** | Акробатика.  Кувырок назад в полушпагат. | Обучение | ОРУ, Су.  Обучение кувырку назад в полушпагат.  Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного*  *сотрудничества* –определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |  |
| **66** | Акробатика.  Кувырок назад в полушпагат. | Совершенствование | ОРУ, СУ. Обучение кувырку назад в полушпагат. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| **67** | Акробатика.  «Мост» из положения лежа на спине. | Обучение | ОРУ, СУ. Обучение «мосту» из положения лежа на спине.  Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | **Регулятивные:** *планирование* –составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из   различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь и определять общую цель и пути ее достижения. | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата  *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |  |
| **68** | Акробатика.  «Мост» из положения лежа на спине. | Совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Уметь выполнять «мост» из положения лежа на спине. Корректировка при выполнении упражнения. Индивидуальный подход. |  |