


Приложение № 1

к ООП ООО МБОУ «СОШ №20 им. В.Г. Рязанова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании школьного  
методического объединения  
пр. №1 от 25.08. 2016 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
  
Н.Ю. Глинкина

УТВЕРЖДЕНА  
приказом №156/01.10  
от «29»августа 2016 г.  
Директор  
  
/Н.Л. Крылова



## Рабочая программа по физической культуре класс: 5 (ФГОС)

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 29 августа 2016 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Программы по учебному предмету *физическая культура* В.И. Лях. А.А. Зданевич для 5—9 классов по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-7 классы» М.Я. Виленский (М.: Просвещение 2014г)., с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

**Нормативная база:** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 (принят Государственной Думой РФ 21.12.2012, с изменениями, внесенными Федеральными законами от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ). Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, (Приказ Минобрнауки России №1897 от 17 декабря 2010 года, с изменениями, внесенными Приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644). Приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 г № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016/2017 учебный год». Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т. д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные ит. д.);
- реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

### Общая характеристика предмета

Для учащихся 5 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

*уроки с образовательно-познавательной направленностью* (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

*уроки с образовательно-обучающей направленностью* (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

*уроки с образовательно-тренировочной направленностью* (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в

себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование»** — наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**личностные результаты** отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

**метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе

освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

**предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08 2010 г. № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

#### ***Личностные результаты***

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

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

4) в области эстетической культуры:

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

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

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

**Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
  - умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**



*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

### Распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1 Гимнастика с основами акробатики		15
2.2 Легкая атлетика		22
2.3 Лыжная подготовка		15
2.4 Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	50	
2.5 Комплекс ГТО	В процессе проведения уроков	
2.5 Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков	
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>	

**Тематическое планирование (102 ч на весь учебный год по 3 часа в неделю)**

<b>Содержание курса</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Знания о физической культуре ( в процессе уроков)</b>		
<b>История физической культуры</b>		
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>		
Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	Планировать и организовывать самостоятельные занятия, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения
Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
<b>Физическая культура человека</b>		
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий
Первая помощь при травмах	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (процессе уроков)</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми,	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок

культуры	оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	оздоровительной направленности
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
<b>Физическое совершенствование (102 ч)</b>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики (15 ч)</b>		
Краткая характеристика вида спорта	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями
Организуемые команды и приемы	<i>Организуемые команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки — вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх, то же с поворотом на 180—	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику

	360°, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине	акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика) (на усмотрение учителя)	<i>Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка</i> : стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой
Опорные прыжки	<i>Опорные прыжки</i> : прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
Упражнения и комбинаций на гимнастическом бревне(девочки)	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i> : передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине (мальчики)	<i>Упражнения на гимнастическом бревне</i> : передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; <i>на перекладине</i> : простые висы; подтягивание	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря)	<i>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики)</i> : простые упоры; зачетные упражнения	Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
<b>Легкая атлетика (22 ч)</b>		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения</i> : бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Метание малого мяча	<i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
<b>Лыжные гонки (15 ч)</b>		
Краткая характеристика вида спорта	История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке
Передвижения на лыжах	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Подъемы, спуски, повороты, торможения	Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
<b>Спортивные игры (50 ч)</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно

		относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
Краткая характеристика вида спорта. Волейбол	История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	<i>Волейбол</i> : стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
Краткая характеристика вида спорта. Футбол	История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе	Изучать историю футбола, правила техники безопасности
Основные приемы игры	<i>Футбол</i> : передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха
<b>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</b>		
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

*Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):*

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

*Демонстрационные печатные материалы:*

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*Технические средства и экранно-звуковые пособия:* телевизор с универсальной подставкой;

- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
  
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- мячи футбольные;
- аптечка медицинская.
- ракетки бадминтонные
- фишки и конусы разметочные
- фитнес мячи

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

***Контрольные упражнения***



Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

**Контрольные тесты**

Оценки \ Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-12	16 и меньше

### Годовой план-график учебного процесса по физической культуре 5 класс

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	22	1-12								90-100
Гимнастика	15			28-42						
Спортивные игры	50		13-27		43-48	49-51	67-78		79-89	101-102
Лыжная подготовка	15					52-66				
ОФП										
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	Каждый урок									

#### Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	УУД
	план	факт				
<b>1 четверть (27 часов)</b>						
<b>Знания о физической культуре Легкая атлетика (12 часов)</b>						
1			Органи-зационно-мето-дические указания. Ин-структаж по охране труда. Развитие ско-ростных качеств. Специ-альные беговые упражнения	Урок «откры-тия» нового знания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; коллективное проектирование способов выполнения	Знать и понимать требования инструкции по технике безо-пасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физиче-ской культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений Формирование положительного отношения к занятиям фи-зической культурой, накопление необходимых знаний

					дифференцированного домашнего задания		
2			Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; выполнение по алгоритму следующего задания (строевые упражнения, специальные беговые упражнения) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой; повторение в подгруппах ранее пройденных строевых упражнений; бег с ускорением (30—60 м) в парах; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений, комплекса общеразвивающих упражнений, стартов из различных положений	Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; научиться выполнять строевые упражнения <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
3			Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консультативной помощи учителя в парах «сильный — слабый»; бег в парах с высокого старта до 15 м; бег с ускорением до 50 м при проведении групповых эстафет; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье учащихся; комментирование выставленных оценок; повторение техники выполнения	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта <b>Коммуникативные:</b> уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	

					стартов из различных положений		
4			Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный — слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	
5			Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; коллективное выполнение специальных беговых упражнений; групповое выполнение бега на 1000 м при консультативной помощи учителя	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 м <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	
6			Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Урок «открытия» нового	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания:	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 м <b>Коммуникативные:</b> точно формулировать цель и задачи	

			Метание малого мяча	знания	комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна- ний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель	совместных с другими детьми занятий физической культурой. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель; уметь демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	
7			Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Урок разви- вающего конт- роля	Формирование у учащихся деятель- ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповое комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой); коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; по-	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений <b>Коммуникативные:</b> точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре вторное выполнение бега на 1000 м в равномерном темпе в подгруппах; самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя	
8			Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	Урок «откры- тия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение содержания дополнительных материалов по теме урока с последующим выполнением при консультативной помощи учителя комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах «сильный —	Знать, как проводить общеразви- вающие упражнения в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места, технику метания малого мяча <b>Коммуникативные:</b> точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	

					слабый»; прохождение полосы препятствия в подгруппах	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	
9			Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места	Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места <b>Коммуникативные:</b> обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	
10			Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в парах; изучение техники метания малого мяча в вертикальную цель; самостоятельное выполнение прыжка в длину с места; коллективное выполнение равномерного бега до 10—12 мин	Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	
11			Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10—15 мин, как выполнять прыжок в длину с места <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	

					<p>общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой с последующей взаимопроверкой при консультативной помощи учителя; групповое выполнение прыжка в длину с места (с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения) при консультативной помощи учителя; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок</p>	<p><b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  <b>Познавательные:</b> уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств          Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>
12		Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	Урок рефлексии	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проектная работа в парах «сильный — слабый» при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10—15 мин; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике в подгруппах</p>	<p>Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10—15 мин  <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.  <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  <b>Познавательные:</b> уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств          Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	
13		Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие	Урок «открытия» нового знания	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, технике безопасности на занятиях по</p>	<p>Знать требования инструкций по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр  <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формули-</p>	

			ловкости, силы и скорости. ОФП		волейболу; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с мячом; самостоятельная работа в парах (упражнения на развитие физических качеств в партере) при консультативной помощи учителя	<p>рывать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
14			Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Урок общеметодологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с мячом; проведение в подгруппах эстафет с элементами спортивных игр; выполнение в парах упражнений на развитие физических качеств	<p>Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом; знать правила выполнения эстафет</p> <p><b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	
15			Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; общеразвивающие упражнения с мячом в парах; упражнения на развитие	<p>Знать, как подводить и анализировать итоги четверти</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, подводить итоги четверти</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>	



					физических качеств; групповое выполнение эстафет с элементами спортивных игр; подведение итогов		
16			Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); групповое проведение эстафет с мячом	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	
17			Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
18			Волейбол.	Урок	Формирование у учащихся умений	Знать, как выполняются специальные беговые упражнения,	

			Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	«открытие» нового знания	построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой, специальных беговых упражнений; повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение в парах игровых упражнений и эстафет	стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	
19			Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение общеразвивающих упражнений в парах, специальных беговых упражнений; повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); выполнение в подгруппах игровых упражнений и эстафет	Знать, как выполнять игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом, знать и уметь объяснять правила игры в волейбол Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из Прямой нападающий удар спорных ситуаций	
20			Волейбол.	Урок	Формирование у учащихся умений	Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды	

			Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	«открытие» нового знания	построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения мяча двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	передач мяча <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
21			Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Урок «открытие» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; работа в парах «сильный — слабый»(комбинации из освоенных элементов техники перемещений); самостоятельное выполнение передачи мяча в стену (в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом); передача мяча в парах (встречная, над собой — партнеру); передача мяча в парах через сетку; коллективная игра в мини-волейбол	Знать виды передач мяча; знать, как выполнять прием и передачу мяча, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола (перемещения, передачи мяча) Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
22			Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	Урок общедо-лого-ческой направ-ленно -	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих	Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий <b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь правильно передвигаться в стойке

				сти	упражнений в движении, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах; коллективное выполнение заданий с использованием подвижных игр	игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
23			Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах; коллективное выполнение заданий с использованием подвижных игр	Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами, правила выполнения игровых заданий; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь правильно передвигаться в стойке игрока и принимать мяч Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности	
24			Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи	Знать технику выполнения нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	

					<p>мяча (подачи мяча в стену, подачи мяча в парах — через ширину площадки с последующим приемом мяча); коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади»</p>	<p>коммуникации.  <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи          Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих</p>
25			<p>Волейбол.          Основные приемы игры.          Развитие координационных способностей</p>	<p>Урок «открытия» нового знания</p>	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча, подачи мяча в стену, подачи мяча в парах — через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3—6 м; коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади»</p>	<p>Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия  <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.  <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <b>Познавательные:</b> уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку          Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве</p>
26			<p>Волейбол.          Основные приемы игры.          Развитие координационных способностей</p>	<p>Урок общеметодической направленности</p>	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповое выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; парная работа на прием и передачу</p>	<p>Знать правила и технику выполнения игровых заданий  <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.  <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.  <b>Познавательные:</b> уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях          Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков</p>

					мяча; закрепление техники нижней подачи мяча в парах; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
27			Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Урок общеметодологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса специальных упражнений с мячом; групповая работа на прием и передачу мяча; совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча в парах «сильный — слабый»; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; коллективная учебная игра	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <b>Коммуникативные:</b> обладать умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности	
28			Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания -	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение в подгруппах эстафет	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение	

						социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	
29			Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед	Урок общепедогогической направленности	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный — слабый»	Знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
30			Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	Урок общепедогогической направленности	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации	Знать технику выполнения акробатической комбинации <b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать акробатические упражнения Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
31			Акробатические упражнения, комбинации.	Урок общепедогогической	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение	Знать технику выполнения акробатической комбинации <b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	

			Развитие гибкости, координационных способностей	направленности	в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации	<p><b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать акробатические упражнения</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	
32			Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Урок общепедагогической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	<p>Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	
33			Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Урок общепедагогической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя;	<p>Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста</p> <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной</p>	



					коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
34			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; обучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса <b>Коммуникативные:</b> обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на скамейке и простом висе Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей	
35			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы	Урок общеметодологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте с набивным мячом; самостоятельная работа в парах «сильный — слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя; закрепление техники выполнения простого виса в подгруппах; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий при консультативной помощи учителя	Знать, как выполнять простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий <b>Коммуникативные:</b> обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	

36			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	Урок общеметодологической направленности	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом вися в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнения на растяжку)	Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом вися <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения в простом вися, проходить гимнастическую полосу препятствий Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
37			Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по алгоритму выполнения общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого вися; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в вися; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя	Знать, как выполнять акробатические упражнения, упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в вися <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в целом Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
38			Опорный прыжок. Строевые	Урок «открытия»	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):	Знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять строевые упражнения <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать

			упражнения. Развитие координации, силовых качеств	нового знания	работа в подгруппах по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии	содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
39			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Урок общепедagogической направленности	Формирование у учащихся деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; изучение техники выполнения наскока в упор присев и соскока прогнувшись; коллективное выполнение упражнений в равновесии и на растяжку; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	
40			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Урок общепедagogической направленности	Формирование у учащихся деятельностиных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; изучение техники выполнения наскока в упор присев и соскока прогнувшись; коллективное выполнение упражнений в равновесии и на растяжку; корректировка техники	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и	

					выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя	отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	
41			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	Урок общепедагогической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа по выполнению строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники выполнения опорного прыжка; индивидуальная работа на гимнастическом бревне	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений на гимнастическом бревне <b>Коммуникативные:</b> формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения на гимнастическом бревне Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
42			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, акробатической комбинации <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь объяснять и выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок, простой вис Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
43			Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие	Урок общепедагогической на-	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	

			координационных способностей	правленности	выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; закрепление техники приема и передачи мяча в парах, нижней подачи мяча; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	<b>Познавательные:</b> уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
44			Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; комплексное повторение специальных упражнений с мячом; совершенствование техники приема, передачи, нижней подачи мяча в парах; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; коллективное проведение учебной игры	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	
45			Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	Урок общеметодической направленности	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений в	Знать, как выполнять броски набивного мяча, использовать тактические действия в игре в волейбол <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять тактические	

				сти	движении; закрепление техники приема и передачи мяча, нижней подачи мяча в парах; изучение тактики свободного нападения; броски набивного мяча через голову в парах; коллективное проведение учебной игры	действия Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
46			Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; комплексное повторение специальных упражнений с мячом; совершенствование техники изученных элементов волейбола (индивидуальное и парное выполнение прыжков с доставанием подвешенных предметов рукой); корректировка техники ранее изученных элементов в коллективной учебной игре в волейбол	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол <b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно-тренировочной направленности, по составлению простейшего комплекса индивидуального занятия в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности	
47			Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	Урок общеметодической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповое выполнение общеразвивающих упражнений в движении;	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу	

				сти	изучение тактических действий игроков на площадке; корректировка техники ранее изученных элементов волейбола в индивидуальной и парной работе	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	
48			Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	Урок общепедогогической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповые игровые тактические задания по волейболу; коллективное проведение учебной игры	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол <b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять тактические действия Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
49			Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	Урок общепедогогической направленности	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	Знать отличие высокой стойки волейболиста от низкой <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	
50			Развитие	Урок ре-	Развитие ловкости, силы и скорости.	Знать, какие перемещения применяются в волейболе	

			ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств	флексии	Эстафеты. Совершенствование физических качеств	<p><b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств</p> <p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве</p>	
51			Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	Урок развивающего контроля	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	<p>Знать основные правила игры в волейбол</p> <p><b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь объяснять основные правила игры в волейбол, уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>	
52			Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры	<p>Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, корректировать технику выполнения скользящего шага</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель; контролировать свою дея-</p>	



					на лыжах	тельность по результату. <b>Познавательные:</b> знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	
53			Скользящий шаг. Поворот переступанием	Урок общедоходической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения скользящего шага и техники выполнения поворота переступанием; групповое проведение игр на лыжах	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	
54			Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Урок общедоходической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выпол-	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> знать и уметь выполнять технику поворота переступанием Формирование положительного отношения учащихся к за-	

					нения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах	нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
55			Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500 м	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием, знать игры на лыжах <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> знать и уметь выполнять технику поворота переступанием Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей
56			Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Урок общепедагогической направленности	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок	Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь проходить заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
57			Одновременный	Урок обще-	Формирование у учащихся деятельности способностей и спо-	Знать, как выполняется одновременный бесшажный ход, как проводятся встречные эстафеты

			бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	методологической направленности	способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	
58			Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению общеразвивающих упражнений с лыжными палками; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памяти работы над ошибками; коллективное прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки (правила выполнения одновременного бесшажного хода)	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного бесшажного хода, игры на лыжах</p> <p><b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений</p>	
59			Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с лыжными палками, специальных упражнений;	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет</p> <p><b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> уметь</p>	

					изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150 м	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	
60			Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта	Урок общедоходической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; самостоятельная работа при проведении специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; проведение круговых эстафет с этапом до 150 м в парах «сильный — слабый»	Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, выполнять круговую эстафету Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	
61			Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом; лыжные гонки на 1 км (групповое выполнение задания); комментирование выставленных оценок	Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000 м <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах любым из изученных способов Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	

62			Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Урок развивающего контроля	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; повторение техники выполнения одновременного двухшажного хода в подгруппах; коллективные лыжные гонки на 1 км; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений</p>	<p>Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000 м  <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.  <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  <i>Познавательные:</i> уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, владеть техникой передвижения одновременного двухшажного хода          Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p>	
63			Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	Урок «открытия» новых знаний	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений с лыжными палками, техники лыжных ходов, спусков и подъемов; коллективное изучение техники выполнения стоек при передвижениях лыжника (основная, высокая и низкая)</p>	<p>Знать технику выполнения спуска и подъема  <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.  <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  <i>Познавательные:</i> знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах          Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстети-</p>	

						ческих потребностей, ценностей	
64			Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин	Знать, как выполнять технику торможения упором <i>Коммуникативные:</i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> знать и уметь выполнять технику торможения упором, преодолевать бугры и впадины Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	
65			Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное прохождение дистанции 1500—2000 м; корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя	Знать технику передвижения на лыжах; знать, как выполнять комплекс упражнений с лыжными палками <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, выполнять комплекс упражнений с лыжными палками Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
66			Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохо-	Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах различными видами <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, стараться понимать мысли, чувства, стремления окружающих. <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку	

					ждение дистанции 1500—2000 м при консультативной помощи учителя	взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь проходить на лыжах дистанцию 2000 м Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
<b>Спортивные игры ( Баскетбол – 15 часов)</b>						
67			Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях — вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений
68			Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координа-	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; повторение в парах специальных беговых упражнений, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижений в защит-	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижений и

			ционных способностей		ной стойке в различных направлениях — вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча	стоек игрока в баскетболе Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей	
69			Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях — вперед, назад, влево, вправо; остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты) <i>Коммуникативные:</i> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни	
70			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <i>Познавательные:</i> знать и уметь выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической	



						культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве
71			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Урок общедологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры <i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов
72			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	Урок общедологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола; комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижения игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами)	Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола <i>Коммуникативные:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоя-

						тельности и личной ответственности	
73			Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини-баскетбол	Знать, как выполнять ведение мяча различными способами; знать основные правила игры <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> знать и уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
74			Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): групповое выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на осанку; совершенствование и корректировка техники выполнения вариантов ловли и передачи мяча (ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) с изменением направления движения и скорости; б) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника) при консультативной помощи учителя; проведение учебной	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, продемонстрировать технику игры в мини-баскетбол Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	

					игры в подгруппах		
75			Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения общеразвивающих упражнений с мячом, специальных упражнений; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; проведение в подгруппах различных вариантов ловли и передачи мяча, вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; коллективное решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; проведение в подгруппах эстафет с элементами баскетбола	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, подводить итоги четверти Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	
76			Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; обучение техники выполнения броска мяча одной и двумя руками, броска одной и двумя руками с места, броска мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; броска двумя руками от головы; игра в мини-	Знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места Формирование положительного отношения учащихся к за-	

					баскетбол в подгруппах	нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
77			Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Урок общедоходической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученных ранее общеразвивающих упражнений с мячом, специальных упражнений; совершенствование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками, броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера, броска двумя руками снизу в движении в парах «сильный - слабый»; учебная игра в подгруппах	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
78			Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; самостоятельная работа в парах по ведению мяча, ловли и передачи мяча; сочетание приемов (ловля мяча на месте, обводка четырех стоек, передача-ловля в движении, бросок одной рукой от головы после двух шагов); коллективное изучение тактических действий игроков, тактики свободного нападения; проведение учебной игры в подгруппах	Знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола <i>Коммуникативные:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять специальные беговые упражнения, ведение и ловлю мяча; знать тактические действия игроков в баскетболе Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие

						самостоятельности в принятии собственных решений	
79			Баскетбол. Тактика свободного на- падения. Развитие физических ка- честв	Урок обще- мето- дологи- ческой на- прав- ленно- сти	Формирование у учащихся деятель- ностных способностей и способно- стей к структурированию и систе- матизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибка- ми; в групповой работе повторение изученных ранее общеразвиваю- щих упражнений с мячом в парах, специальных беговых упражнений; в самостоятельной работе в парах вырывание и выбивание мяча, бросок двумя руками от головы в движении, взаимодействие двух игроков; коллективное изучение техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; игра в мини-баскетбол в подгруппах	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать тактику взаимодействия двух игроков, основные правила и приемы игры в баскетбол Формирование положительного отношения учащихся к за- нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	
80			Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических ка- честв	Урок обще- мето- дологи- ческой на прав- ленно- сти	Формирование у учащихся деятель- ностных способностей и способно- стей к структурированию и систе- матизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученного ранее, проведение комп- лекса упражнений для рук и плечевого пояса; индивидуальный челночный бег с ведением и без ведения мяча; в парах передача набивного мяча; игровые задания: 2:1, 3:1; 3:2; 3:3	Знать, как проводить специальные упражнения с мячом, игровые задания, уметь применять в игре защитные дей- ствия <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, челночный бег, игровые задания Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности	

						и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
81			Баскетбол. Игровые задания	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий (комплекс общеразвивающих упражнений на осанку), алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение тестовых заданий по баскетболу (челночный бег с ведением и без ведения мяча, передача набивного мяча, игровые задания: 2:1, 3:1; 3:2; 3:3), по алгоритму, с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок; подведение итогов четверти	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия игроков, как проводить игровые задания по баскетболу <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <i>Познавательные:</i> знать и уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, игровые задания с элементами спортивных игр, уметь подводить итоги четверти Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
<b>Спортивные игры (Футбол - 9 часов)</b>							
82			Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по спортивным играм; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол	Знать, как выполнять комплекс упражнений в движении, знать основные правила игры в футбол <i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений. <i>Познавательные:</i> знать технику безопасности при проведении занятий по футболу, правила оказания первой медицинской помощи при травмах Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
83			Футбол. Овладение техникой	Урок «откры-	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых	Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе	

			передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	тия» нового знания	знаний (понятий, способов действий): коллективное повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении и специальных беговых упражнений; работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); коллективное повторение основных правил игры	<i>Коммуникативные:</i> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении, знать и уметь выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности
84			Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	Урок общепедогогической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; выполнение в подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение)	Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять эстафеты с элементами футбола, проводить специальные беговые упражнения Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
85			Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении;	Знать, как выполняется удар по мячу ногой; знать правила проведения эстафет с элементами футбола <i>Коммуникативные:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями

			быстроты и ловкости		обучение технике удара по мячу; групповое проведение эстафет с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов футбола в коллективной учебной игре (подгруппа 1, подгруппа 2)	коммуникации. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> знать и уметь выполнять технику удара по мячу, проводить эстафеты с элементами футбола Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	
86			Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	Урок общепедогогической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники удара по мячу; комплексное повторение эстафет с элементами футбола; учебная игра футбол в подгруппах	Знать, как выполняется удар ногой по мячу, как проводятся эстафеты с элементами футбола <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь объяснять и выполнять технику удара по мячу; уметь демонстрировать технику игры в мини-футбол Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
87			Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении и специальных беговых упражнений; обучение технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, по кругу; коллективная беседа о правилах игры в футбол, об истории развития футбола	Знать ведение мяча в футболе, правила игры в мини-футбол <i>Коммуникативные:</i> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять передвижения игрока в футболе, вести мяч различными способами Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
88			Футбол.	Урок	Формирование у учащихся деятель-	Знать комплекс упражнений в движении; знать, как прово-	



			Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол	общеметодологической направленности	ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; работа в парах «сильный — слабый» по алгоритму выполнения специальных беговых упражнений; комплексная работа над ошибками при проведении эстафет с элементами футбола	дятся эстафеты с элементами футбола <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять эстафеты с элементами футбола Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
89			Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении и специальных упражнений с мячом в парах; изучение техники остановки катящегося мяча подошвой; проведение учебной игры в футбол в подгруппах	Знать, как остановить катящийся мяч подошвой; знать основные правила игры в футбол и действия судьи <i>Коммуникативные:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять остановку катящегося мяча, демонстрировать технику игры в мини-футбол Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
90			Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Урок общеметодологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении, специальных	Знать, как выполнять остановку катящегося мяча подошвой <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

			Развитие физических качеств	сти	упражнений с мячом в парах; изучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; совершенствование техники выполнения изученных элементов футбола в учебной игре в подгруппах	<i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику остановки мяча разными способами Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
--	--	--	-----------------------------	-----	--	--

**Легкая атлетика (10 часов)**

91			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Урок общеметодической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение инструктажа по ТБ на занятиях легкой атлетикой в подгруппах; коллективное проведение специальных легкоатлетических беговых упражнений, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах	Знать, как выполнять остановку катящегося мяча подошвой <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику остановки мяча разными способами Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
----	--	--	---	--------------------------------------	---	--

92			Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальный высокий старт до 15 м, бег с ускорением до 40—50 м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из раз-	Знать, как выполнять остановку катящегося мяча подошвой <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику остановки мяча разными способами
----	--	--	---	----------------	--	---

					личных положений; проектная работа в парах «сильный — слабый»	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
93			Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	Урок общедологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению специальных беговых упражнений, упражнений в движении; коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанья	Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, как правильно преодолевать полосу препятствий <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на короткие дистанции, правильно преодолевать полосу препятствий Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
94			Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	Урок общедологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000 м на результат	Знать, как выполнять бег на 1000 м; уметь объяснять влияние легкоатлетических упражнений на свой организм <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь демонстрировать технику бега на 1000 м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых

						знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	
95			Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений; бег на 60 м на результат в парах «сильный — слабый»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность	Знать, как выполнять замах руки при метании малого мяча <i>Коммуникативные:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь демонстрировать технику отведения руки для замаха при метании мяча, пробегать с максимальной скоростью 60 м Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	
96			Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упраж-	Урок общедологической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по алгоритму выполнения задания; поиск материалов по истории легкой атлетики с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета; корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений; бег на 30 м на результат в парах;	Знать технику бега на короткие дистанции, уметь объяснять значение легкоатлетических упражнений <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега на короткие дистанции Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в	

			нений на различные системы организма		коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма	самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	
97			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	Урок «открытия» нового знания	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5—6 м в парах	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность <i>Коммуникативные:</i> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <i>Регулятивные:</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
98			Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	Урок общеметодической направленности	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, специальных беговых упражнений; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму выполнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя; закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на заданное расстояние <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	

					подгруппах		
99			Развитие скоростно-силовых качеств	Урок рефлексии	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении; коллективная проверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений; коллективное проведение игры с элементами легкой атлетики	Знать, как выполнять контрольные упражнения по легкой атлетике; знать подвижные игры с элементами легкой атлетики <i>Коммуникативные:</i> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве -	
100			Сдача зачетов по физической подготовке	Урок развивающего контроля	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок; индивидуальная сдача контрольных упражнений по легкой атлетике; самостоятельное проведение подвижных игр на выбор учащихся	Знать, как проводятся контрольные упражнения по легкой атлетике, подвижные игры на выбор <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь демонстрировать контрольные упражнения по легкой атлетике; проводить разнообразные подвижные игры Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	
<b>Спортивные игры. Сдача норм ГТО (2 часа)</b>							
101			Эстафеты с элементами	Урок развиваю-	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов дей-	Знать, как самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	

			<p>спортивных игр. Развитие двигательных качеств Сдача норм ГТО</p>	<p>щего контроля</p>	<p>ствий): коллективное проведение и корректировка выполнения общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя; групповое проведение эстафет с элементами спортивных игр</p>	<p>Знать, как проводятся контрольные упражнения по ГТО  <b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.  <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога.  <b>Познавательные:</b> уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на основные группы мышц, демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр; уметь демонстрировать контрольные упражнения по нормам ГТО          Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>
102			<p>Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств Сдача норм ГТО качеств</p>	<p>Урок рефлексии</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): парная работа по выполнению упражнений на развитие физических качеств; коллективное выполнение эстафет с элементами спортивных игр; подведение итогов учебной четверти и учебного года</p>	<p>Знать, как проводятся упражнения на развитие физических качеств, уметь подводить итоги учебного года и планировать самостоятельные физические упражнения          Знать, как проводятся контрольные упражнения по ГТО  <b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.  <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <b>Познавательные:</b> уметь выполнять легкоатлетические эстафеты, подводить итоги учебного года, уметь демонстрировать контрольные упражнения по нормам ГТО; планировать самостоятельные занятия во время летних каникул          Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>

## Список рекомендуемой литературы

### Основной

1. *смолов А.Г.* Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов \ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.
4. *Ковалько В.И.* Поурочные разработки по физкультуре: 5—9 классы. М.: ВАКО, 2013.
5. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
6. *Лях. В.И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. М.: Просвещение, 2013.
7. *Матвеев А.П.* Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». М.: Просвещение, 2013.
8. *Матвеев А.П.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. М.: Просвещение, 2012.
9. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
10. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. М.: ВАКО, 2015.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621-10).
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
13. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
14. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpo>
15. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
16. Федеральная целевая программа развития образования на 2011—2015 гг.: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/press/news/8286>
17. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010.
18. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».



19. Физическая культура. 5—7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2014.

#### Дополнительный

1. *Асмолов А.Г.* Как будем жить дальше? Социальные эффекты образовательной политики // Лидеры образования. 2007. № 7.
2. *Асмолов А.Г.* Стратегия социокультурной модернизации образования: на пути преодоления кризиса идентичности и построения гражданского общества // Вопросы образования. 2008. № 1.
3. *Асмолов А.Г., Семенов А.Л., Уваров А.Ю.* Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее десятилетие. М.: НексПринт, 2010.
4. Дистанционные образовательные технологии: проектирование и реализация учебных курсов / Под общ. ред. М.Б. Лебедевой. СПб.: БХВ-Петербург, 2010.
5. *Жильцова О.А.* Организация исследовательской и проектной деятельности школьников: дистанционная поддержка педагогических инноваций при подготовке школьников к деятельности в сфере науки и высоких технологий. М.: Просвещение, 2007.
6. Журналы «Стандарты и мониторинг образования», 2011-2012.
7. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>
8. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
9. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>
10. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>