**Пояснительная записка**

 Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Региональным базисным учебным планом, утвержденном МО Оренбургской области **(**Приказ № 01 – 21/1463 от 18.07.2019г «О формировании учебных планов начального общего, основного общего образования в образовательных учреждений Оренбургской области в 2019 – 2020 учебном году») и учебного плана МАОУ «Уртазымская СОШ» на 2019 – 2020 учебный год Приказ №146 от 30.08.2019г., основана по программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).

Учебный курс предмета ОБЖ интегрируется в предмет Физическая культура.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах**основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфическойцелью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Цели и задачи реализации программы.**

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** школьного образования по физической культуре — 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: образовательная деятельность направлена 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.

 Образовательная деятельность по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ); государственной системе защиты населения от опасных и ЧС; об обязанностях граждан по защите государства.
* 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 ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества.
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена 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), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* 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 то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие 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, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета.**

          Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

          При организации целостного образовательного процесса в средней школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как биология, литература, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Формы организации и планирование образовательной деятельности.**

 Основные формы организации образовательной деятельности в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

 Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

 Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

 Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

 В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

 Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

 Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

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

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из них в 5, 6, по 102 часа, из расчета 3 ч в неделю (с V по IX класс ).

 Учебный предмет ОБЖ интегрируется в учебный предмет Физическая культура – 34ч.

8ч в разделе «Легкая атлетика», 6ч в «Кроссовая подготовка», 2ч в «Футбол», 6ч в «Баскетбол», 7ч в «Гимнастика» и 5ч в «Волейбол».

Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

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

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным 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 освоения предмета физической культуры.**

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

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

 В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные 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.

 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.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

 В области физической культуры:

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

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

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

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

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

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

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

 В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

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

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

 В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

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

 В области физической культуры:

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

**Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

 **Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

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

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

**Учебно-методическое обеспечение**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011.

Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников

 М.Я.Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2013

А.Т. Смирнов. Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности»5-11 классы. М.: «Просвещение», 2013г

**Учебники:**

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2013.

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников

«Основы безопасности жизнедеятельности». М. «Просвещение»,2015

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2013.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012

4.Кофман.  Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998

5. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

6.В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007

7.И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

**2. Интернет ресурсы:**

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.http://pedgazeta.ru/   Сайт, где можно публиковать свои работы.

3. http://anstars.ru/load/28  учительский портал

4. единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)

5. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе**

*Учащийся 5 класса научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Учащийся 5 класса научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

*Учащийся 5 класса получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, ту­ристских походов обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

*Учащийся 5 класса научится:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

 *Учащийся 5 класса получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными и количественными**.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
| **IV. Уровень физической подготовленности учащихся** |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности инезначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

 (При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 **Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебно – тематический план по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Глава, тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика  | 12 часов |
| 2 | Кроссовая подготовка  | 27 часов |
| 3 | Спортивные игры (футбол)  | 6 часов |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол)  | 21 час |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 18 часов  |
| 6 | Спортивный игры (волейбол)  | 18 часов |
|  | **Итого**  | **102 ч** |

**Учебно – тематический план по основам безопасности жизнедеятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела, модуля, темы** | **Наименование модулей, разделов, тем** | **Количество часов** |
| *М-1* | Основы безопасности личности, общества, государства | 25 |
| *Р-1* | *Основы комплексной безопасности* | *18* |
| Глава 1 | Человек, среда его обитания, безопасность человека | 6 |
| Глава 2 | Опасные ситуации техногенного характера | 7 |
| Глава3 | Опасные ситуации природного характера | 3 |
| Глава 4 | Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера | 2 |
| *Р-3* | *Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации* | *7* |
| Глава 5 | Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение | 3 |
| Глава 6 | Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства | *4* |
| М-2 | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 10 |
| *Р-4* | *Основы здорового образа жизни*  | *6* |
| Глава 7 | Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни | 3 |
| Глава 8 | Факторы, разрушающие здоровье | 3 |
| *Р-5* | *Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи* | *3* |
| Глава 9 | Первая медицинская помощь и правила ее оказания Итоговый тест | 3 |
|  |  | Всего часов 34 |

**И.** – интегрированный урок

|  |
| --- |
| **Календарно- тематическое планирование 5 класс** |
| №Урока | Тема урока |  Кол-вочасов | Дата  | Оборудование   | Планируемые результаты  |
| Предметные | МетапредметныеУУД | ЛичностныеУУД  |
| план | факт |
| **1 четверть** |
|  **Легкая атлетика 12 часов** |
| 1 | ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м |  1 |  2.09 |  | Фишки | Изучают историю легкой атлетики | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* демонстрируют технику беговых упражнений | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.  |
| 2 | Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м |  1 |  4.09 |  | Фишки, секундомер | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта  | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости |
| 3 |  Скоростной бег до 40 мТестирование3х10**И.** **Город как среда обитания** |  1 |  6.09 |  | Фишки, секундомер | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.*Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* проходить тестирование челночного бега 3х10 м. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 4 | Контрольный урок. Бег на 60 м на результатТестирование наклон туловища из положения сидя |  1 |  9.09 |  | Фишки, секундомер | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.*Познавательные:* проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 5 | ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места**И.** Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища | 1 | 11.09 |  | Рулетка | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места,  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свобод |
| 6 | Совершенствование прыжков в длину разбегаТестированиеПодтягивание в висе на перекладине |  1 |  13.09 |  | Рулетка, навесные перекладины | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности  |
| 7 | Прыжок в длину с7 – 9 шагов разбега  |  1 |  16.09 |  | Рулетка | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать в длину с разбега,.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.  |
| 8 |  Контрольный урок. Прыжок в длину **И**.Особенности природных условий в городе с разбега  |  1 |  18.09 |  | Рулетка | Знать технику прыжка в длину с разбега,.  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать в длину с разбега на результат . | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 9 | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель |  1 |  20.09 |  | Малые мячи, фишки | Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:*  выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель **И**.Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность | 1 |  23.09 |  | Малые мячи, фишки |  Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель*Познавательные:*  выполнять метание малого мяча в вертикальную цель | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 11 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов |  1 |  25.09 |  | Малые мячи, фишки | Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  метать мяч на дальность с разбега.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  |
| 12 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов |  1 |  27.09 |  |  | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Кроссовая подготовка 9 часов** |
| 13 | ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут**И.** Основы безопасности жизнедеятельности человека | 1 | 30.09 |  |   | Знать технику выполнения длительного бега | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 10 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 14 | Кроссовый бег до 12 минут | 1 | 2.10 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 12 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 15 | Кроссовый бег до 13 минут | 1 | 4.10 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.13 мин | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 13 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 16 |  Кроссовый бег до 14 минут**И.** Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения | 1 | 7.10 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 14 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 17 |  Кроссовый бег до 15 минут | 1 | 9.10 |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 15 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 18 |  Кроссовый бег до 16 минут | 1 | 11.10 |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 16 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 19 | Кроссовый бег до 17 минут**И.** Пешеход. Безопасность пешехода | 1 | 14.10 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 17 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 20 | Кроссовый бег до 17 минут | 1 | 16.10 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 17 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 21 |  Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000**И.** Пассажир. Безопасность пассажира | 1 | 18.10 |  |  | Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  Бежать 1000м на время. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  **Спортивные игры (футбол) 6часов**  |
| 22 |  ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. | 1 | 21.10 |  | Футбольные мячи, фишки | Знать, какие варианты фут­больных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения. *Познавательные;* выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 23 | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения |  1 |  25.10 |  | Футбольные мячи, фишки | Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила по­движной игры «Собачки ногами» | *Коммуникативные:* уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций  |
| 24 | Удары по воротам на точность **И.** Водитель | 1 | 6.11 |  | Футбольные мячи, фишки | Знать, какие удары по воротам существуют, правила спортивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения . *Познавательные;* выполнять удары по ворота, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 25 |  Комбинация из освоенных элементов | 1 | 08.11 |  | Футбольные мячи, фишки |  Знать как выполняються элементы .Ведение, пас, прием, остановка , удар по воротам. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выде­лять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. *Познавательные:* выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 26 | Контрольный урок по футболу**И.** Пожарная безопасность |  1 |  11.11 |  | Футбольные мячи, фишки | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, правила спор­тивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:* содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные:* играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 27 | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам |  1 |  13.11 |  | Футбольные мячи, фишки | Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спор­тивной игры «Футбол» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.*Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|  |
|  **Спортивные игры (баскетбол) 21 час** |
| 28 |  ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стоики игрока и перемещения.**И.** Безопасное поведение в бытовых ситуациях | 1 | 15.11 |  |   | Знать, стойки и перемещения в игрока. | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* уметь выполнять стойки и перемещения | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 29 |  Ловля и передача мяча двумя руками от груды на месте и в движении |  1 |  18.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила по­движной игры «Защита стойки» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 30 |  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении |  1 |  20.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать, какие ва­рианты бросков су­ществуют,  | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* выполнять передачи мяча одной рукой от плеча | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 31 | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении |  1 |  22.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 32 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | 1 | 25.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать, какие варианты ведения существуют  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. *Познавательные* выполнять ведение мяча в различных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 33 |  Ведение мяча с изменением направления движения **И.** Погодные условия и безопасность человека | 1 | 27.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать, вести мяч с изменением направления | *Коммуникативные:* обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* вести мяч с изменением направления.  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 34 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | 1 | 29.11 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,  | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* выполнять ведение мяча различными способами. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 35 |  Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | 1 | 2.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости . | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| 36 |  Броски в кольцо одной и двумя руками с места  **И.**Безопасность на водоемах | 1 | 4.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные*  выполнять броски в кольцо двумя руками | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 37 | Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения | 1 | 6.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольноекольцо, правила спортивнойигры «Баскетбол» | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.*Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.*Познавательные:* выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивнуюигру «Баскетбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасныйобраз жизни |
| 38 | Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения **И.**Криминогенные ситуации и личная безопасность | 1 | 9.12 |  | Баскетбольные мячи | Знать технику выполнениябросков мяча в баскетбольноекольцо, правила спортивнойигры «Мини-баскетбол» | *Коммуникативные:* эффективносотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.*Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.*Познавательные:* бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно-сти и эмоционально-нравственной отзывчивости,сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разныхсоциальных ситуациях, умений не создавать кон-фликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 39 | Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места | 1 | 11.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать тхнику броска в кольцо | *Коммуникативные: с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* уметь выполнять броски в кольцо | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфликты |
| 40 | Вырывание и выбивание мяча  | 1 | 13.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать технику вырывания и выбивания мяча | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения *Познавательные:* уметь вырывать и выбивать мяч. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 41 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | 16.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.*Познавательные:* выполнять комбинацию из освоенных элементов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.  |
| 42 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | 18.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* сотрудничать в совместном решении задач. *Познавательные:*  выполнять комбинацию из освоенных элементов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 43 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | 20.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки |  Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения. *Познавательные:*  выполнять комбинацию из освоенных элементов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 44 | Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо | 1 | 23.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения. *Познавательные:* выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 45 | Игровые задания2:1, 3:1**И.** Обеспечение личной безопасности дома | 1 | 25.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать технику выполнения баскетбольных элементов | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения. .*Познавательные:* выполнять броски, передачи и ведения мяча.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 46 | Игровые задания3:2, 3:3 | 1 | 27.12 |  | Баскетбольные мячи, фишки |  Знать технику выполнения баскетбольных элементов | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения.*Познавательные:* выполнять броски, передачи и ведения мяча | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 47 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 1 | 13.01 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* применять умения и знания из области баскетбола на практике | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 48 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол **И**.Обеспечение личной безопасности на улице  | 1 | 15.01 |  | Баскетбольные мячи, фишки | Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные:* уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравтвенной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **3 четверть** |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов**  |
| 49 | ТБ. Гимнастика, ее историяПерестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1 | 17.01 |  | Демонстрационный материал | Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.*Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные:*  уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 50 | Круговая тренировка**И**. Чрезвычайные ситуации природного характера | 1 | 20.01 |  | Маты , резинки,скакалки | Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое уп­ражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |
| 51 | Кувырок вперед | 1 | 22.01 |  | Маты гимнастические | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.*Познавательные:* выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 52 | Кувырок назад**И.** Чрезвычайные ситуации техногенного характера | 1 | 24.01 |  | Маты гимнастические | Знать правила выполнения зарядки, техни­ку выполнения кувырка назад и вперед, пра­вила подвижной игры «Удочка» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 53 | Стойка на лопатках | 1 | 27.01 |  | Маты гимнастические | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты» | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 54 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках **И**.Общие правила поведения при возникновении ЧС природного и техногенного характера | 1 | 29.01 |  | Маты гимнастические | Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно . | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 55 | «Мост» из положения, лежа на спине | 1 | 31.01 |  | Маты гимнастические | Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:* выполнять «мост « из положения лежа. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетиче ских потребностей, ценностей и чувств |
| 56 | Комбинация из освоенных элементов  **И**.Общие правила поведения при возникновении ЧС природного и техногенного характера | 1 | 3.02 |  | Маты гимнастические | Знать, какие гимнастическиеупражнения существуют,Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения. | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя. *Регулятивные:* самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.*Познавательные:* выполнять комбинацию из освоенных гим­настических упражнений  | Развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 57 | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов | 1 | 5.02 |  | Маты гимнастические | Знать, какие гимнастическиеупражнения существуют,Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения. | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.*Познавательные:* выполнять комбинацию из освоенных гим­настических упражнений  | Развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 58 | Висы  **И**.Общие правила поведения при возникновении ЧС природного и техногенного характера | 1 | 7.02 |  | Маты гимнастические | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.*Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.*Познавательные:* выполнять различные варианты висов | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 59 | Опорный прыжок | 1 | 10.02 |  |  |  Знать, как выполнят опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  выполнят опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 60 | Круговая тренировка | 1 | 12.02 |  | Маты гимнастическиескакалки | Знать, как проходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Удочка» | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Удочка» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 61 | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. | 1 | 14.02 |  | Маты гимнастические | Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре,  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.*Познавательные:* проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62 | Упражнения в равновесии **И.**Основы комплексной безопасности | 1 | 17.02 |  | Скакалки | Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот,. прыжки со сменой ног.  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 63 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | 19.02 |  |  Скакалки | Знать технику выполнения прыжков в скакалку в тройках.  | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 64 | Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек | 1 | 21.02 |  | Скакалки | Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения.. *Познавательные:* прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 65 | Лазанье по канату в два приема **И**. О здоровом образе жизни | 1 | 24.02 |  | Маты гимнастические | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках,  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* залезать по канату в два и три приема. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал ьн о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 66 | Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема | 1 | 26.02 |  | Маты гимнастические | Знать технику лазанья по канату в два и три приема,  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* залезать по канату в два и три приема. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал ьн о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| **Спортивный игры (волейбол) 12 часов** |
| 67 | ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. | 1 | 28.02 |  |  | Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* самостоятельно вы­делять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 68 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 | 2.03 |  |  |  Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, . *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:*  выполнять освоенные элементы техники передвижений | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 69 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | 4.03 |  |  |  Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:*  выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 70 | Передача мяча над собой и через сетку **И**.Двигательная активность и закаливание организма - необходимое условие укрепления здоровья | 1 | 06.03 |  |  | Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку | *Коммуникативные:*  слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:*  выполнять передачу мяча над собой и через сетку | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 71 | Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками | 1 | 9.03 |  |  | Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.*Познавательные:*  *:*  выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 72 | Развитие координационных способностей | 1 | 11.03 |  |  | Знать, как выполнят упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления. | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу.*Регулятивные:* сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные*  выполнят упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.  |
| 73 | Прием мяча двумя руками снизу **И**.Рациональное питание. Гигиена питания  | 1 | 13.03 |  |  | Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу. | *Коммуникативные: с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  выполнять прием мяча двумя руками снизу. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  |
| 74 | Прием мяча через сетку | 1 | 16.03 |  |  | Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:*  выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 75 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки | 1 | 18.03 |  |  | Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. *Познавательные:* выполнять нижнюю прямую подачу  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.  |
| 76 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки | 1 | 20.03 |  |  | Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки. | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. *Познавательные:*  выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 77 | Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки **И**.Вредные привычки и их влияние на здоровье человека  | 1 | 1.04 |  |  | Знать как выполнять нижнюю прямую подачу  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.*Познавательные:*  выполнять нижнюю прямую подачу. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,сочувствия другим людям, развитие самостоятельно-сти и личной ответственности за свои поступкина основе представлений о нравственных нормах,социальной справедливости и свободе |
| 78 | Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 | 3.04 |  |  | Знать правила игры в волейбол | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  выполнять на практике изученные элементы. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  |
|  **Спортивный игры волейбол 6 часов** |
| 79 | ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 | 06.04 |  |  | Знать, технику нападающего удара | *Коммуникативные:* владеть моно­логической и диалектической формами речи в соответствии с грам­матическими и синтаксическими нормами родного языка. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. *Познавательные:* уметь выполнять нападающий удар | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 80 | Прием, передач **И**. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек а, удар  | 1 | 8.04 |  |  | Знать, технику нападающего удара | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные*  уметь выполнять нападающий удар | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 81 | Тактика свободного нападения | 1 | 10.04 |  |  | Знать, как выполнять свободное нападение | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять свободное нападение | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 82 | Позиционное нападение без изменения позиций игро ков  **И.**Первая медицинская помощь при различных видах повреждений | 1 | 13.04 |  |  | Знать, как выполнять позиционное нападения  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять позиционное нападения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 83 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов | 1 | 15.04 |  |  | Знать все изученные технические приемы в волейболе. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять изученные технические приемы в волейболе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 84 |  Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 | 17.04 |  |  | Знать все изученные технические приемы в волейболе. | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* играть в волейбол по упрощенным правилам  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **Кроссовая подготовка 9 часов** |
| 85 | ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут | 1 | 20.04 |  |   | Знать технику выполнения длительного бега | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 10 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 86 | Кроссовый бег до 12 минут**И.** Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении | 1 | 22.04 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 12 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 87 | Кроссовый бег до 13 минут | 1 | 24.04 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.13 мин | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 13 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 88 |  Кроссовый бег до 14 минут | 1 | 27.04 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 14 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 89 |  Кроссовый бег до 15 минут  **И.** Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении | 1 | 29.04 |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 15 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 90 |  Кроссовый бег до 16 минут | 1 | 4.05 |  |  | Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 16 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 91 | Кроссовый бег до 17 минут | 1 | 6.05 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 17 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 92 | Кроссовый бег до 17 минут **И**.практические занятия по оказанию первой помощи | 1 | 2.05 |  |  | Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  бежать в равномерном темпе 17 ми | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 93 |  Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000 | 1 | 8.05 |  |  | Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  Бежать 1000м на время. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **Легкая атлетика 9 часов** |
| 94 | ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м |  1 |  11.05 |  | Фишки, секундомер | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта  | *Коммуникативные:* обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости |
| 95 |  Скоростной бег до 40 мТестирование3х10м**И**. Первая медицинская помощь при отравлениях (практика) |  1 |  13.05 |  | Фишки, секундомер | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м  | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.*Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* проходить тестирование челночного бега 3х10 м. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 96 | Контрольный урок. Бег на 60 м на результатТестирование наклон туловища из положения сидя |  1 |  15.05 |  | Фишки, секундомер | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта  | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познава­тельные цели.*Познавательные:* проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 97 | ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места **И**. Первая медицинская помощь при отравлениях (практика) | 1 | 18.05 |  | Рулетка | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места,  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свобод |
| 98 | Прыжок в длину с7 – 9 шагов разбегаТестированиеПодтягивание в висе на перекладине |  1 |  20.05 |  | Рулетка, навесные перекладины | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности  |
| 99 | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега**И**. Первая медицинская помощь при отравлениях (практика) |  1 |  22.05 |  | Рулетка | Знать технику прыжка в длину с разбега,.  | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать в длину с разбега на результат . | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 100 | ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов |  1 |  25.05 |  | Малые мячи, фишки | Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила по­движной игры «Колдунчики» | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*  метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 101 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов |  1 |  27.05 |  |  | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега  | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.*Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 102 | ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.**И.** Обобщение за курс ОБЖ | 1 |  29.05 |  | Малые мячи, фишки | Знать, правила эстафет | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель*Познавательные:* знать правила эстафет | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |