**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство среднего и общего образования Ростовской области**

**Дубовский районный отдел образования**

**МБОУ Дубовская СШ № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Гринько А.В.  Приказ № 141 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Холстинина Е.А  Приказ № 141 от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Гурова Е.С.  Приказ № 141 от «29» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4309387)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 классов

**с. Дубовское** **2024г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культу­рой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

*Лёгкая атлетика*.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*Обще­физическая подготовка.

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | | | | | | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | | | | | Вид контроля | | | | | | УУД (познавательные,регулятивные,коммуникативные) | | | | | | | | | | | | | | | Д7з | | | Дата прове­дения | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | план | | факт | | | | | | | |
| познавательные | | | | | | регулятивные | | | | | коммуникативные | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | | | | | | 4 | | | | | | 5 | | | | | | 6 | | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | 9 | | | 10 | | 11 | | | | | | | |
|  | |  | | | |  | | | | | | | | | | | Легкая атлетика (9 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эстафетный бег (4 ч) | | Изучение нового мате­риала | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | | | | | | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого *старта(60м)* | | | | | | Текущий | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Участвовать в диалоге на уроке | | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  | | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье | | | | | | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | | Ком­плекс I | | |  | | | |  | | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эста­фетной палочки | | | | | | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | | | | | | Текущий | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  | | | | | |
|  | | Учетный | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | | | | | | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого *старта(60 м)* | | | | | | *Бег 60 м:* м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 е.; «3» - II ,6 с. | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Участвовать в диалоге на уроке | | | | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  | | | | | |
|  |  | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (3 ч) | | Изучение нового мате­риала | | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонталь­ную цель *(1 х I) с* 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | | | | | | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | | | | | | Текущий | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  | | | | | |
| Совершенст­вования | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* х *1)* с 5-6 м. ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | | | | | Текущий | | | | | | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | | | | | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) | | | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  | | | | | |
| Учетный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | | | | | | | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | | | | | | Оценка тех­ники выпол­нения прыж­ка в длину с разбега | | | | | | Осознаниеважностифизическогоразвития. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | | | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  | | | | | |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | | Изучение нового мате­риала | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | | | | | | | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | | | | | | Текущий | | | | | | Осмысление правил игры. | | | | | | Умение объяснять свой выбор и игру | | | | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  | | | | | |
| Совершенст­вования | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | | | | | | | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | | | | | | Текущий | | | | | | Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | | | | | | Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. | | | | | Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  | | | | | |
|  |  | |  | | **Кроссовая подготовка 9 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре-  одоление пре­пятствий (7 ч) | | Изучение нового мате­риала | | | Равномерный бег (10,мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | Анализигровойситуации. | | | | | | Умение организовать и провести игру. | | | | | | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. | | | Ком­плекс I | | | |  | | | |  | | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровози­ки». Развитие выносливости | | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | | | | | | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий | | | | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  | | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | Равномерный бег (15 мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. | | | | | | Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. | | | | | | Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  | | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | Равномерный бег (15 мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств | | | | | | Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | | | | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости | | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | Осмысление правил игры. | | | | | | Умение объяснять свой выбор и игру | | | | | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  | | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | Равномерный бег (15 5мин). Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносли­вости | | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | | | | | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) | | | | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  | | | | | |
|  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |
|  |  | |  | | Гимнастика (12ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (5 ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | | | | | Текущий | | | | | | Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | | | | | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Под­вижная игра «Светофор» | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | Текущий | | | | | | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. | | | | | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | Текущий | | | | | | Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. | | | | | | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий | | | Способы организации рабочего места. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыж­ком». Развитие силовых способностей | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | Текущий | | | | | | Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
| Учетный | | | | | | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | | | | | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | | | | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе: м.: «5»-6 р.; «4»-4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5»- 19р.; «4» - 14 р.; «3» - 4 р. | | | | | | Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений | | | | | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (5 ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | | Текущий | | | | | | выполнение строевых упражнений на месте, ходьбы и бега, игровых упражнений с кувырками, упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях | | | | | | принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | | Текущий | | | | | | выполнение строевых упражнений на месте, ходьбы и бега, игровых упражнений с кувырками, упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях | | | | | | принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | | Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мяча­ми. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | | Текущий | | | | | | выполнение строевых упражнений на месте, ходьбы и бега, игровых упражнений с кувырками, упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях | | | | | | принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | | Ком­плекс 2 а | | |  | | | | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | | Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удоч­ка». Развитие силовых способностей | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | | | | Текущий | | | | | | Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
| Учетный | | | | | | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. ОРУ с мя­чами. Прыжок ноги врозь*.* Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | | | | | | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | | | | | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | | | | | | Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений | | | | | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
| Акробатика (2ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | | | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | | | Текущий | | | | | | Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | | | | | | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
| Комплексный | | | | | | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | | | | | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | | | | Текущий | | | | | | выполнение строевых упражнений на месте, ходьбы и бега, игровых упражнений с кувырками, упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях | | | | | | принимать и сохранять учебную задачу; пла­нировать действие в соответствии с поставленной задачей; учи­тывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | | Ком­плекс 2 | | |  | | | | | | |  | | | |
|  |  | |  | | Спортивные игры (23 ч); | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (10 ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Перс-дача мяча двумя руками сверху вперед. Эста­фета с элементами волейбола. Техника безо­пасности при игре в волейбол | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упро­шенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | | | | Текущий | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Участвовать в диалоге на уроке | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Под­вижная игра «Пасовка волейболистов» | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упро­шенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | | | | Текущий | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Участвовать в диалоге на уроке | | | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
| Комплексный | | | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | | | | Оценка тех­ники передачи мяча двумя рука­ми сверху | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | |
|  | | Комплексный | | | | | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты, Игра в мини-волейбол | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | | | | Текущий | | | | | | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | | | | | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) | | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
| Комплексный | | | | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | | | | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками | | | | | | Осознаниеважностифизическогоразвития. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
| Комплексный | | | | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя  руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | | | | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | | | | Оценка тех­ники ниж­ней прямой подачи | | | | | | Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | | | | | | Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. | | | | Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
| Комплексный | | | | | Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. | | | | | | Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. | | | | Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | |  | | | | |  | | | | | |
| Баскетбол  (13 ч) | | Изучение  нового мате­риала | | | | | Стойка и передвижения игрока. Остановка  прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро-  щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий | | | | | | Анализировать ситуацию | | | | | | Умение организовать и провести игру. | | | | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. | | Ком-  плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных качеств. Терминология баскетбола | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий | | | | | | Анализировать ситуацию. | | | | | | Умение организовать и провести игру. | | | | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка­честв | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Оценка тех­ники стой­ки и пере­движений игрока | | | | | | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | | | | | | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий | | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка­честв. Решение задач игровой и соревнова­тельной деятельности с помощью двигатель­ных действий | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий | | | | | | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | | | | | | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий | | | | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | |  | | | | | |  | | | | | Оценка тех­ники веде­ния мяча на месте | | | | | | Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. | | | | | | Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. | | | | Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | Изучение нового мате­риала | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя ру­ками от груди в квадрате. Бросок двумя рука­ми снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий | | | | | | Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | | | | | | Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
| Изучение нового мате­риала | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий | | | | | | Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | | | | | | Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | | | | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
| Комплексный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бро­сок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Оценка тех­ники броска снизу в дви­жении | | | | | | Формированиедействиямоделирования | | | | | | Участвовать в диалоге на уроке | | | | Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
|  | | Изучение нового мате­риала | | | | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Напа­дение быстрым прорывом. Игра в мини-бас­кетбол. Развитие координационных качеств | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Оценка техники броска од­ной рукой от плеча с места | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Умение слушать и понимать других | | | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Изучение нового мате­риала | | | | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Раз­витие координационных качеств | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
| Комплексный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных качеств | | | | | | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | | | | | Текущий. Оценка техники броска од­ной рукой от плеча в движении | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 3 | | | |  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | . | | | |  | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | | |  | | | |  | |
| Кроссовая подготовка *(6ч)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (6 ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | | | | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | | Осознаниеважностифизическогоразвития. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | | | |  | | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | | | | | | | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе  (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Умение слушать и понимать других | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | | | |  | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | | | | | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | | Осознаниеважностифизическогоразвития. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | | | |  | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | | | | | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Участвовать в диалоге на уроке | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | | | |  | | | | |
| Комбиниро­ванный | | | | | | | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Под­вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Умение слушать и понимать других | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | | | |  | | | | |
| Учетный | | | | | | | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Не­вод». Развитие выносливости  Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной  роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни. | | | | | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | Бег 2 км без учета времени | | | | | | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | | | | | | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) | | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | Ком­плекс 4 | | | |  | | | | | |  | | | | |
| Легкая атлетика (7 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | | Изучение но­вого материала | | | | | | | | Бег в равномерном темпе *(1000 м).* ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ. | | | | | | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Умение слушать и понимать других | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | | Ком­плекс 4 | | |  | |  | | | | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | | | | |  | | | | | | Осознаниеважностифизическогоразвития. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | |  | | |  | |  | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (3 ч) | | Комбиниро­ванный | | | | | | | | Высокий старт *(до 10-15м),* беге ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных по­ложений. | | | | | | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта | | | | | Текущий | | | | | | Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе | | | | | | Формирование умения составления комплексов упражнений. | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | | Ком­плекс 4 | | |  | |  | | | | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | | | | | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* бег по дистанции. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета *(передача па­лочки).* Влияние легкоатлетических упражне­ний на различные системы организма | | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта | | | | | Текущий | | | | | | Осознаниеважностифизическогоразвития. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | | Ком­плекс 4 | | |  | |  | | | | | | | |
|  | | Учетный | | | | | | | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | | | | | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта | | | | | *Бег 60 м:* м.: «5» — 10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с. | | | | | | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме | | | | | | Участвовать в диалоге на уроке | | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | | Ком­плекс 4 | | |  | |  | | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега. Ме­тание малого мяча (3ч) | | Изучение нового мате­риала | | | | | | | | Прыжок в длину с разбега (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать малый мяч на дальность | | | | | Текущий | | | | | | Осознаниеважностифизическогоразвития. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | | Ком­плекс 4 | | |  | |  | | | | | | | |
| Изучение нового мате­риала | | | | | | | | Прыжок в длину с разбега (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств  Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установ­ки на безопасный образ жизни, эстетических по­требностей, ценностей и чувств. | | | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать малый мяч на дальность | | | | | Текущий | | | | | | Осознаниеважностифизическогоразвития. | | | | | | Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. | | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | | | | Ком­плекс 4 | | |  | |  | | | | | | | |
|

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**