**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЛИЦЕЙ № 230» Г.ЗАРЕЧНОГО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании МО  Протокол № 1 от 30.08. 2016г.  Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ПРИНЯТО  Педагогическим советом  МОУ «ЛИЦЕЙ № 230»  Г.ЗАРЕЧНОГО  Протокол № 1 от 29.08.2016 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ«ЛИЦЕЙ № 230»  г.Заречного  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Литвинова  Приказ № 96.2/ОД от 01.09.2016г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 класс

Составители:

Елизарова И.Б.,

учитель высшей категории

Фурасьев Д.Ю.

2016 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**1 класса**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г.ЗАРЕЧНОГО для 1 класса составлена на основе начального общего образования по физической культуре МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г.ЗАРЕЧНОГО по физической культуре с учетом авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура».

Программа конкретизирует содержание предметных тем Федерального государственного образовательного стандарта образования по физической культуре, основана на Требованиях к предметным результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта; дает распределение учебных часов по разделам курса для 1 класса. Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, учитывает возможности межпредметных и внутрипредметных связей.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

1. - формирование основ российской гражданской идентич­ности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гумани­стических и демократических ценностных ориентаций;
2. - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. - формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;
4. - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;
7. - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;
9. - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;
10. - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки, лазанье 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*- 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;*

*- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:**

1. Обучающийся научится:
2. - определять новый уровень отношений к самому себе;
3. - владеть способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
4. - использовать речевые средства и средства ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;

- принимать и сохранять учебную задачу;

– планировать (в сотрудничестве с учителем или самостоятельно) свои действия для решения задачи;

- общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и способы преодоления; адекватно воспринимать оценку учителя;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;

- анализировать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- находить и выделять необходимую информацию;*

1. *- слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;*
2. *- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;*

*- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи и осуществлять действия для реализации замысла;*

*– преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*– адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины, планировать действия для преодоления затруднений и выполнять их.*

**Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

– знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- применять полученные знания на практике;*

*- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;*

*- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;*

*- выделять индивидуальные творческие способности.*

**Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;

– участвовать в общей беседе, в диалоге;

– участвовать в совместной деятельности (в паре, в группе), договариваясь (под руководством учителя) об организации работы; стремиться к достижению согласия при столкновении интересов, к проявлению доброжелательных отношений с партнёрами; оказывать взаимопомощь, осуществлять взаимоконтроль;

– задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников;

– высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;*

*- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*

*- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.*

**Предметные результаты**

1. Обучающийся научится:
2. - измерять (познание) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

- излагать факты истории развития физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления физического здоровья и физической подготовки человека;

- организовать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий;

- составлять и выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- подбирать общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;*

*- овладеть умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);*

*- научиться уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития;*

*- развить навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*

*- уметь в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;*

*- уметь подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;*

*- выделять отличительные признаки и элементы;*

*- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;*

*- уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;*

*- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в разных вариативных условиях.*

**Раздел « Знания о физической культуре»**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

1. - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. *- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной*
2. *деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Раздел « Способы физкультурной деятельности»**

Обучающийся научится:

1. - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
2. - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой, в том числе готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

1. - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
2. - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
3. - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
4. - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
5. - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
6. -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

1. *- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
2. *- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
3. *- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
4. *- выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание учебного предмета(99 ч)**

***«Гимнастика с основами акробатики»***

*организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- выполнять кувырок вперед;

- стойка на лопатках;

- упражнения на внимание, равновесие, отжимание, подъём туловища из положения лёжа;

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

*- упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, скамейке (девочки).*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Лазать на канате в три приёма и перелезать по гимнастической стенке.*

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- передвижение по наклонной гимнастической скамейке;

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

***«Легкая атлетика»***

- беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяю­щимся направлением движения, из разных исходных положе­ний;

- техника высокого старта;

- техника броска: большого мяча (1 кг) на дальность разными спосо­бами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: ма­лого мяча в вертикальную цель и на дальность;

- челночный бег;

- техника прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой;

- бег в равномерном темпе от 6 до 8 минут;

- кроссовый бег; бег на 500м. и 1000м*;*

- варианты челночного бега 3х10 м;

- техника эстафетного бега;

- техника передачи эстафетной палочки.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание»;

-прыжок в длину с места, многоскоки.

*Метание малого мяча:*

*-* способы метания мешочка на дальность;

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность, на точность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- бросать набивной мяч (1кг) на дальность способом «снизу» от «груди».

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

***«Спортивные игры»***

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);

- ведение мяча шагом, бегом; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

- многоскоки, прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Волейбол, подвижные игры**

- передача мяча через волейбольную сетку различными способами;

- вводить мяч из-за боковой,стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по правилам пионербола;

- знать правила и играть в подвижные игры: «ловишки», « колдунчики», «салки», «собачки», «вышибалы», «белые медведи», «волк во рву», «перестрелка», «пустое место», «осада города», «совушка», « парашютисты», «точно в цель» и др..

**Футбол**

- ведение правой, левой ногой;

- удары внутренней, внешней стороной стопы;

- техника приёма мяча вратарём;

*-* стойки игрока;

- перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- игра по упрощенным правилам мини-футбола.

***«Лыжная подготовка»***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой» свободный стиль (коньковый). Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 -4 км. Тяжесть тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплек­сы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Передвижение на лыжах различными классическими ходами в режиме умеренной интенсивности. Правила техники безопасности на лыжных прогулках.

***Прикладно-ориентированная подготовка***

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату;

- перелезание;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **1** | Основы знаний о физической культуре  Профилактика травматизма | В процессе проведения уроков |
| **2** | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| **3.Физическое совершенствование** | | |
| **3.1** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| **3.2** | Спортивно-оздоровительная деятельность |  |
|  | Лёгкая атлетика | 33 |
|  | Подвижные и спортивные игры | 33 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
|  | Лыжная подготовка | 19 |
|  | -общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков |
| **4.** | **Прикладно-ориентированная подготовка** | В процессе проведения уроков |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общее количество часов – 99  Количество часов в неделю – 3  Количество точек контроля – 27 | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Дата | | Тема урока | Форма организации учебного занятия | | | Содержание работы | | Характеристика  деятельности обучающихся | | Предметные УУД |
| План | Факт |
| **I четверть (25 ч)** | | | | | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (16 ч)** | | | | | | | | | | | |
| **Личностные УУД**  *У обучающегося будут сформированы:*  - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;  - способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;  - умение составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*  *- 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;*  *- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*  *- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;*  *- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями;*  *- проявлять дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;*  *- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождения общего языка и общих интересов.*  **Регулятивные УУД**  *Обучающийся научится:*  - принимать и сохранять учебную задачу;  - планировать (в сотрудничестве с учителем или самостоятельно) свои действия для решения задачи;  - общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;  - выделять и формулировать усвоенный материал;  **-** оценивать свои действия и его результат с заданным эталоном;  - действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в  источниках информации: речь учителя, учебник и т.д.;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, учитывать сделанные ошибки.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи и осуществлять действия для реализации замысла;*  *- адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины, планировать действия для преодоления затруднений и выполнять их;*  *- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;*  *- контролировать свою деятельность по результату;*  *- видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого;*  *- самостоятельно формулировать познавательные цели.*  ***Познавательные УУД***  *Обучающийся научится:*  - использовать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  - использовать общие приемы решения задач;  *-* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  - осознавать познавательную задачу,  целенаправленно слушать (учителя, одноклассников), решая её;  - устанавливать причинно-следственные связи;  - видеть возможное разнообразие способов решения учебной задачи;  - ставить и формулировать проблемы;  - перерабатывать полученную информацию;  - формировать положительное отношение к процессу познания.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- применять полученные знания на практике;*  *- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;*  *- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;*  *- проявлять индивидуальные творческие способности.*  **Коммуникативные УУД**  *Обучающийся научится:*  - интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;  - уметь общаться, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;*  *- формулировать собственное мнение и позицию.* | | | | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Правила поведения и техники безопасности на уроке.  Лёгкая атлетика.  Высокий старт. | | вводный | Правила поведения в спортзале и на улице. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; Ускорение с высокого старта. П/и. «салки». | | Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | Научится излагать факты истории развития физической культуры;  научиться выполнять высокий старт;  научиться применять правила поведения на улице и в спортивном зале;  научиться соблюдать правила по технике безопасности. | |
| 2 |  |  | Техника челночного бега.  Высокий старт. | | текущий | Равномерный бег. ОРУ, СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Челночный бег. Ускорения. Старты из различных И. П. до 30 - 40 метров. П/и « ловишка». | | Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | **Научиться челночному бегу; научиться навыкам взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.** | |
| 3 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. | | текущий | Равномерный бег. ОРУ, СБУ.; бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. П/и «удочка». | | Анализировать правильность выполнения. Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. | | Научиться беговой разминке; научиться коллективному поведению в беговых эстафетах; научиться распределять силы по дистанции; научиться прыжку в длину с разбега. | |
| 4 |  |  | Прыжок в длину с разбега.  Техника бега на 60 м. 30 м – контроль. | | контрольный | Ходьба. Бег. ОРУ. Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега. Финиширование на дистанции 60 м. Контроль бега 30 м. Техника старта с опорой на одну руку. прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; П/ игра – «Вороны и воробьи». | | Демонстрировать разминку необходимую перед спринтерским бегом. | | Научиться технике старта с опорой на одну руку;  научиться технике спринтерского бега;  научиться отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление. | |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега. | | текущий | Прыжки с поворотом на 180.  Повторные отрезки 30м.  Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега с 8-10 шагов.  Техника передачи эстафетной палочки (стойка, положение руки, головы, эстафетный коридор). П/и «колдунчики». | | Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений. Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. | | Научиться отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление; научиться правильно и быстро передавать палочку. | |
| 6 |  |  | Техника бега на 60 м.  Техника эстафетного бега. | | контрольный | Ходьба. Бег. ОРУ. Контроль бега 60 м. Техника передачи эстафетной палочки (стойка, положение руки, головы, эстафетный коридор). Передача эстафетной палочки в командах. П/и «собачки ногами». | | Демонстрировать технику эстафетного бега. Анализировать правильность выполнения. | | Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время; проводить беговые эстафеты. | |
| 7 |  |  | Техника эстафетного бега  Способы метания мешочка на дальность. | | текущий | Техника метания мешочка на дальность с 3-5 шагов разбега. П/и «бросай далеко, собирай быстрее». Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;  метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;. | | Описывать и демонстрировать технику метания малого мяча на точность по движущей мишени и на дальность. | | Научиться метать мешочек на дальность с места, 3-х шагов разбега. Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха; научиться правильно и быстро передавать палочку; уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | |
| 8 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. Контроль. Техника метания мяча на дальность. | | контрольный | Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Контроль прыжка в длину с разбега;  Техника метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. П/и «бросай далеко, собирай быстрее». | | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Анализировать правильность выполнения. | | Научиться метать малый мяч на дальность с 8-10 шагов разбега; научиться проводить разминку на месте. | |
| 9 |  |  | Техника метания мяча на дальность. Контроль.  Техника бега на длинные дистанции. | | контрольный | Ходьба. Бег. ОРУ Техника метания мяча на дальность с разбега.  Равномерный бег. Развитие выносливости. | | Описывать и демонстрировать технику метания малого мяча на точность по движущей мишени и на дальность. | | Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | |
| 10 |  |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие ловкости, выносливости. | | текущий | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». П/и «чай, чай выручай» с элементами прыжков. | | Использовать изученную технику прыжков в процессе игры. | | Научиться применять прыжковые упражнения для развития физических качеств; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». | |
| 11 |  |  | Техника прыжка в высоту. Развитие координации. | | текущий | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-4 шагов. выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; Передача эстафетной палочки 4Х60 м. П/и «собачки ногами». | | Находить ошибки и способы их исправления. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. | |
| 12 |  |  | Техника прыжка в высоту. Броски набивного мяча способами от груди и снизу. | | текущий | Разминка с набивным мячом. Техника броска способами от груди и снизу. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-4 шагов. П/и «точно в цель». | | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Анализировать правильность выполнения. | | Научиться применять прыжковые упражнения для развития физических качеств; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». | |
| 13 |  |  | Контроль техники прыжка в высоту. | | контрольный | Подбор правильного разбега. Выполнять 5 попыток. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);запрыгивание с последующим спрыгиванием. | | Описать технику прыжка в высоту. Демонстрировать технику прыжка в высоту. Использовать элементы прыжка как средство для активного отдыха. | | Научиться отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в высоту; научиться адекватно принимать оценку. | |
| 14 |  |  | Техника бега на средние дистанции. | | текущий | бег с равномерной скоростью в зонах умеренной интенсивности. | | Находить ошибки и способы их исправления. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | |
| 15 |  |  | Тактика бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. | | текущий | Ходьба. Бег. ОРУ Интервальный бег. | | Находить ошибки и способы их исправления. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. | |
| 16 |  |  | Техника бега на длинные дистанции. Контроль 1000 м. Развитие выносливости. | | контрольный | Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки со скакалкой. Контроль 1000 м. | | Использовать технику бега на длинные дистанции во внеурочной деятельности. | | Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. | |

|  |
| --- |
| **Подвижные и спортивные игры (9 ч)** |
| **Личностные УУД**  *У обучающегося будут сформированы:*  – умение участвовать в совместной деятельности (в паре, в группе), договариваясь (под руководством учителя) об организации работы; стремиться к достижению согласия при столкновении интересов, к проявлению доброжелательных отношений с партнёрами; оказывать взаимопомощь, осуществлять взаимоконтроль;  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  – оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и способы преодоления; адекватно воспринимать оценку учителя.  *Обучающийся получит возможность :*  *- умение формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;*  *- умение развивать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки;*  - *умение развивать навыки сотрудничества со сверстниками;*  *- умение 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.*  **Регулятивные УУД**  *Обучающийся научится:*  - выделять и формулировать усвоенный материал;  **-** оценивать свои действия и его результат с заданным эталоном;  - действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в  источниках информации: речь учителя, учебник и т.д.;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, учитывать сделанные ошибки.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- в сотрудничестве с учителем сознавать самого себя как движущую силу к преодолению препятствий и самокоррекции;*  *- выполнять учебно-познавательные действия;*  *- выполнять свои действия по образцу и заданному правилу;*  ***Познавательные УУД***  *Обучающийся научится:*  - делать обобщения и выводы;  - перерабатывать полученную информацию;  - формировать положительное отношение к процессу познания;  - ставить и формулировать проблемы.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- применять полученные знания на практике;*  *- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;*  *- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;*  *- проявлять индивидуальные творческие способности.*  **Коммуникативные УУД**  *Обучающийся научится:*  - слышать и слушать друг друга и учителя;  - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;  – высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию;  - управлять поведением партнёра;  - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- определять новый уровень отношения к самому себе;*  *- строить устные и письменные высказывания;*  *- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*  *- инициировать совместную деятельность, распределять роли, договариваться с партнёрами о способах решения возникающих проблем.* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 |  |  | Футбол. Техника ведения мяча ногами. Пас и его значение для спортивных игр. | вводный | Правила поведения на занятиях спортигр. Ходьба. Бег. ОРУ. Разминка с футбольным мячом. Варианты паса. Разучивание правил спортивной игры мини-футбол по упрощённым правилам. | Знать технику безопасности. Формировать у учащихся деятельностных способностей к структурированию изучаемого содержания. | Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике безопасности по спортивным играм; выполнять ведение мяча ногами; развивать скоростно-силовые качества с помощью игры «мини-футбол». |
| 18 |  |  | Футбол. Техника передач мяча ногами. | текущий | Ходьба. Бег. ОРУ. Способы ведения мяча. Способы передачи мяча в парах, тройках. Коллективное проведение игры «мини-футбол». | Выполнить разминку с футбольным мячом. Проверить выполнения домашнего задания. Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться выполнять разминку с мячом; ведению мяча ногами различными способами; выполнять передачи мяча ногами различными способами. |
| 19 |  |  | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой. | контрольный | Разучивание упражнений с мячом в парах, тройках. Способы ведения мяча. Игра «мини-футбол». | Формировать у учащихся способностей к рефлексии. Повторение техники ведения мяча ногами. | Научиться выполнять разминку с мячом в парах, тройках; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью игры «мини-футбол». |
| 20 |  |  | Футбол. Приём мяча вратарём. | текущий | Приём мяча вратарём снизу, сверху, в падении, пенальти. Повторение ведения, ударов, передач мяча. | Разучить правила и тактические действия в игре «мини-футбол». | Научиться выполнять удары по воротам; научиться развивать различные двигательные качества. |
| 21 |  |  | Футбол. Техника передач на большое расстояние. Контроль передач, ударов, ведения. | контрольный | Техника передач на большое расстояние в парах, тройках. Упражнения в сопротивлении. | Демонстрировать технику передач, ведения, ударов по воротам с различных дистанций. Знать правила игры. | Научиться выполнять задания контрольного урока по теме «футбол». |
| 22 |  |  | Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча. | текущий | Правила техники безопасности в игре «баскетбол». Повторить технику ведения и стойки игрока в парах. Разучивание техники прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Разучивание правил игры «баскетбол». | Формировать у учащихся умений построений и реализации новых знаний. Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности; выполнять беговую разминку; стойку баскетболиста, ведение мяча; играть в спортивную игру «баскетбол». |
| 23 |  |  | Баскетбол. Техника бросков в корзину. | текущий | Беговая разминка. Варианты ловли и бросков в парах. Техника броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками снизу. Правила игры «баскетбол». Остановка двумя шагами. | Анализировать собственную учебную деятельность. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками. | Научиться выполнять беговую разминку; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок по корзине двумя руками снизу. |
| 24 |  |  | Баскетбол. Техника бросков в корзину. | текущий | Разминочные упражнения с гантелями. Беговая разминка. Варианты ловли и бросков в парах. Техника броска мяча в баскетбольную корзину.  повороты без мяча и с мячом. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу; выполнять бросок по корзине двумя руками снизу. |
| 25 |  |  | Баскетбол. Вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча. | контрольный | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой; по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Упражнения с набивным мячом. Техника вырывания мяча. Техника передачи одной рукой от плеча в парах. Техника остановки в два шага. | Формировать деятельностные способности к структурированию и систематизации предметного содержания. | Научиться выполнять разминку с набивным мячом; выполнять передачу мяча от плеча; вырывать мяч из рук партнёра; научиться владеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;  -научиться уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития. |

|  |
| --- |
| **2 четверть (22 ч)** |
| **Подвижные и спортивные игры (8 ч)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 |  |  | Баскетбол. Техника передач мяча. | текущий | Варианты передач мяча. Правила игры «баскетбол».  Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять ведение мяча с остановкой в два шага по сигналу; выполнять бросок по корзине. |
| 27 |  |  | Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча. | текущий | Правила техники безопасности в игре «баскетбол». Повторить технику ведения и стойки игрока в парах. Разучивание техники прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Разучивание правил игры «баскетбол». | Формировать у учащихся умений построений и реализации новых знаний. Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности; выполнять беговую разминку; стойку баскетболиста, ведение мяча; играть в спортивную игру «баскетбол». |
| 28 |  |  | Баскетбол. Ведения мяча разными способами. П/и «Гонка мячей». | текущий | Повторить технику ведения, передач, бросков. Техника борьбы при вбрасывании мяча. Правила игры «баскетбол».  Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.  Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Добиваться достижения конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры. | Научиться выполнять разминку с различными предметами; выполнять тактические действия в баскетболе; играть в подвижную игру « собачки», «баскетбол». |
| 29 |  |  | Баскетбол. Игра по правилам. | текущий | Техника борьбы при вбрасывании мяча. Проверка выполнения домашнего задания. Выбор наиболее удобного варианта броска. | Формировать умения к осуществлению контрольных функций. Осуществлять контроль и самоконтроль умений и навыков. | Научиться действиям персональной защиты; научиться правилам судейства. |
| 30 |  |  | Подвижная игра «перестрелки». | текущий | Правила подвижной игры «перестрелки». Проверка выполнения домашнего задания. | Формировать у учащихся умений построений и реализации новых знаний. | Научиться выполнять бросок мяча разными вариантами; научиться различным передачам в игре. |
| 31 |  |  | Баскетбол. Ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей». | текущий | Повторить технику ведения, передач, бросков. Техника борьбы при вбрасывании мяча. Правила игры «баскетбол». | Добиваться достижения конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры. | Научиться выполнять бросок мяча в корзину разными вариантами; научиться различным передачам в игре. |
| 32 |  |  | Эстафеты с мячом. | текущий | Разминочные упражнения с гантелями. Беговая разминка. Варианты эстафет с мячом. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Использовать эстафету как средство для активного отдыха; научиться выполнять все правила соревнований. |
| 33 |  |  | Подвижная игра «флаг на башне». | текущий | Разминочные упражнения. Беговая разминка. Правила игры «флаг на башне». Повторить п/и «собачки ногами». | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться выполнять правила игр; научиться различным передачам в игре. |

|  |
| --- |
| **Гимнастика с основами акробатики (14 ч)** |
| **Личностные УУД**  *У обучающегося будут сформированы:*  - владение знаний об индивидуальных особенностях физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  - положительное отношение к учению;  - развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;  - умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.  *Обучающийся получит возможность:*  *- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*  *- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;*  *- развивать эстетические чувства, доброжелательность.*  **Регулятивные УУД**  *Обучающийся научится:*  - принимать и сохранять учебную задачу;  - планировать (в сотрудничестве с учителем или самостоятельно) свои действия для решения задачи;  - общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;  - проектировать траектории развития в новые виды деятельности;  - определять новый уровень отношения к себе как субъекту деятельности.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- контролировать свою деятельность по результату;*  *- в сотрудничестве с учителем сознавать самого себя как движущую силу к преодолению препятствий и самокоррекции;*  *- выполнять учебно-познавательные действия;*  *- выполнять свои действия по образцу и заданному правилу.*  **Познавательные УУД**  *Обучающийся научится:*  - использовать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  - использовать общие приемы решения задач;  *-* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;*  *- ориентироваться в своей системе знаний;*  *- применять полученные знания на практике;*  *- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;*  *- проявлять индивидуальные творческие способности.*  **Коммуникативные УУД**  *Обучающийся научится:*  - интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;  - уметь общаться, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  - слышать и слушать друг друга и учителя;  - управлять поведением партнёра;  - эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;*  *- определять новый уровень отношения к самому себе;*  *- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*  *- инициировать совместную деятельность, распределять роли, договариваться с партнёрами о способах решения возникающих проблем.* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 |  |  | Гимнастика. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастики. Тестирование наклона вперёд из положения сидя. | вводный | Применение правил предупреждения травматизма. Строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!». Смыкание, размыкание, «змейкой» по спирали и др., перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | Анализировать правильность выполнения. Формировать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки; коллективная работа с инструкцией по технике безопасности. | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастики; научиться выполнять различные перестроения; различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!». |
| 35 |  |  | Гимнастика. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | текущий | О.Р.У. с предметами. Группировка. Перекаты.  Кувырок из положения сед. Кувырок из положения упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках. Перестроения в две и три шеренги. | Демонстрировать акробатические элементы. Выполнение упражнения на гимнастических матах, проверка домашнего задания. | Научится осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |
| 36 |  |  | Гимнастика. Техника упражнения «Мост» из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | контрольный | Упражнения в парах со страховкой. Перекаты вправо, влево. Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатки, в упор присев, перекат назад в положение «мост» из исходного положения стоя. Контроль подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. Осуществлять контроль за нагрузкой. | Научиться выполнять упражнения с различной оздоровительной направленностью;  научиться уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития. |
| 37 |  |  | Гимнастика. Техника упражнения «полушпагат». | текущий | ОРУ со скакалкой, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Специальные упражнения на гибкость. | Формирование у учащихся способностей к рефлексии. Описывать технику упражнений, анализировать правильность их выполнения. | Научиться соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 38 |  |  | Гимнастика. Акробатика. | текущий | И.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад, стойка на лопатках, сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки, упор присев, кувырок вперед, и.п.. | Выполнять разминку на гимнастических матах. Аккуратно выполнять упражнения на гибкость. | Научиться без ошибок выполнять акробатическую комбинацию; научиться уметь формировать навыки систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития. |
| 39 |  |  | Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | контрольный | Бег. О.Р.У. Выполнять акробатическую комбинацию со страховкой в парах. | Формировать у учащихся деятельностных способностей к систематизации изучаемого предметного содержания. | Научиться страховке в парах; научиться контролировать свои действия. |
| 40 |  |  | Гимнастика. Техника лазанья на канате и перелезания по гимнастической стенке, через коня. | текущий | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через коня. Лазанье на канате способом в три приёма Упражнения на шведской стенке. П/и. « Атомы, молекулы». | Анализировать правильность выполнения. Формировать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки; коллективная работа с инструкцией по технике безопасности. | Научится осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах ;научиться уметь формировать навыки мониторинга здоровья, показателями развития. |
| 41 |  |  | Гимнастика Техника лазанья на канате. Контроль. | контрольный | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами. Перелезание через коня. Контроль лазанья на канате способом в три приёма Упражнения на шведской стенке. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться технике лазанья на канате. Научиться проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений; выявлять характерные ошибки при их выполнении. |
| 42 |  |  | Гимнастика. Висы и упоры. | текущий | ОРУ. Эстафеты, построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Висы согнувшись, висы прогнувшись. Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. | Описывать технику упражнений на перекладине, находить ошибки и способ их исправить. Участвовать в гимнастических эстафетах. Формирование у учащихся способностей к рефлексии. Знакомство с перекладиной разной высоты. | Научиться выполнять упражнения с максимальной амплитудой; научиться технике висов и упоров; описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 43 |  |  | Гимнастика. Упражнения в равновесии. | текущий | ОРУ. Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Упражнения на координацию. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых качеств. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; познакомиться с комбинациями на бревне. |
| 44 |  |  | Гимнастика. Упражнения в равновесии. | контрольный | О.Р.У. Стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат, равновесие на одной ноге. Смыкание, размыкание, «змейкой» по спирали и др. Контроль равновесия на бревне. | Формировать у учащихся способностей к рефлексии. Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок; оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. |
| 45 |  |  | Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла. | текущий | О.Р.У. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм), прыжок ноги врозь. Разучить приземление, разбег, отталкивание, наскок. | Формировать у учащихся деятельностных способностей к систематизации изучаемого предметного содержания, а также умению построения и реализации новых знаний. | Научиться выполнять разминку; участвовать в гимнастических эстафетах; о писывать технику прыжка и анализировать правильность её исполнения. |
| 46 |  |  | Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла. | контрольный | О.Р.У. Перестроения. Контроль опорного прыжка. | Анализировать правильность выполнения. Формировать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки. | Демонстрировать технику опорного прыжка; научиться страховке в парах; научиться контролировать свои действия. |
| 47 |  |  | Гимнастика. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. | контрольный | ОРУ. 6 станций на 6 групп. Канат, акробатические элементы, опорный прыжок, прыжки со скакалкой, упражнения на шведской лестнице, упражнение с набивным мячом. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. Формировать умения к осуществлению контрольных функций. Осуществлять контроль и самоконтроль умений и навыков. | Научится выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений, прикладной направленности проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. |

|  |
| --- |
| **3 четверть (28 ч)** |
| **Лыжная подготовка(19 ч), Подвижные и спортивные игры (9 ч)** |
| **Личностные УУД**  *У обучающегося будут сформированы:*  - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;  - способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;  - умение составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  - умение задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников.  *Обучающийся получит возможность:*  *- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*  *- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;*  *- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями.*  **Регулятивные УУД**  *Обучающийся научится:*  - выделять и формулировать усвоенный материал;  **-** оценивать свои действия и его результат с заданным эталоном;  - действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в  источниках информации: речь учителя, учебник и т.д.;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, учитывать сделанные ошибки.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- выполнять свои действия по образцу и заданному правилу;*  *- в сотрудничестве с учителем сознавать самого себя как движущую силу к преодолению препятствий и самокоррекции;*  *- выполнять учебно-познавательные действия.*  ***Познавательные УУД***  *Обучающийся научится:*  - перерабатывать полученную информацию;  - формировать положительное отношение к процессу познания;  - ставить и формулировать проблемы;  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- применять полученные знания на практике;*  *- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;*  *- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;*  *- проявлять индивидуальные творческие способности.*  **Коммуникативные УУД**  *Обучающийся научится:*  - интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;  - уметь общаться, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;*  *- формулировать собственное мнение и позицию.* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48-49 |  |  | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг. | вводный | Инструкции по технике безопасности на занятиях О.Р.У. с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на учебной лыжне. Правильное положение туловища, координированные движения рук и ног. П/и  « догони впередиидущего». | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях; научится технически правильно выполнять движения на лыжах с переменной скоростью, правильно выполнять команды; Научится самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой. |
| 50 |  |  | Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча. | текущий | Правила техники безопасности в игре «баскетбол». Повторить технику ведения и стойки игрока в парах. Разучивание техники прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Разучивание правил игры «баскетбол». | Формировать у учащихся умений построений и реализации новых знаний. Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности; выполнять беговую разминку; стойку баскетболиста, ведение мяча; играть в спортивную игру «баскетбол». |
| 51-52 |  |  | Лыжная подготовка. Повороты на лыжах переступание. | текущий | Передвижение на лыжах до 3 км. Повороты на лыжах переступанием. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться разминаться на лыжах;  научиться поворотам. |
| 53 |  |  | Баскетбол. Техника бросков в корзину. | текущий | Беговая разминка. Варианты ловли и бросков в парах. Техника броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками снизу после ведения. Правила игры «баскетбол». | Анализировать собственную учебную деятельность. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками. | Научиться выполнять беговую разминку; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок по корзине двумя руками снизу; играть в спортивную игру «баскетбол». |
| 54-55 |  |  | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Контроль техники поворотов. | контрольный | Прохождение учебных отрезков на правильную технику. Правильное положение туловища, координированные движения рук и ног. Контроль техники поворотов. | Формировать умения к осуществлению контрольных функций. Осуществлять контроль и самоконтроль умений и навыков. | Научиться использовать различные лыжные ходы; попеременно двухшажный. |
| 56 |  |  | Баскетбол. Вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча. | текущий | Упражнения с набивным мячом. Техника вырывания мяча. Техника передачи одной рукой от плеча в парах. Техника остановки в два шага. | Формировать деятельностные способности к структурированию и систематизации предметного содержания. | Научиться выполнять разминку с набивным мячом; выполнять передачу мяча от плеча; вырывать мяч из рук партнёра. |
| 57-58 |  |  | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. | текущий | Прохождение учебных отрезков на правильную технику. Правильное положение туловища, координированные движения рук и ног. | Анализировать правильность выполнения. Формировать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки. | Научиться разгоняться и катиться на максимально длительное расстояние; научиться одновременному двухшажному ходу. |
| 59 |  |  | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Тактика защиты. | текущий | Разминочные упражнения с теннисным мячом. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке в группе. Выбор наиболее удобного варианта броска. Персональная защита в парах. | Анализировать собственную учебную деятельность. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками. | Научиться выполнять бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке; научиться действиям персональной защиты. |
| 60-61 |  |  | Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход. Контроль техники подъёмов. Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой». | контрольный | Прохождение учебных отрезков на правильную технику. Контроль техники подъёмов. Техника подъёма «ёлочкой» | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Научиться использовать различные лыжные ходы; одновременный бесшажный ход, подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой». |
| 62 |  |  | Подвижная игра «перестрелки». | текущий | Правила подвижной игры «перестрелки». Проверка выполнения домашнего задания. | Формировать у учащихся умений построений и реализации новых знаний. | Научиться выполнять бросок мяча разными вариантами; научиться различным передачам в игре. |
| 63-64 |  |  | Лыжная подготовка. Контроль подъёма «лесенкой» и торможение «плугом». Подвижная игра «накаты». | контрольный | Выполнение подъёмов, соблюдая дистанцию. Торможения на пологом спуске. Правила игры «накаты». | Формировать умения к осуществлению контрольных функций. Осуществлять контроль и самоконтроль умений и навыков. | Научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции; научиться торможению. |
| 65 |  |  | Эстафеты с мячом. | текущий | Разминочные упражнения с гантелями. Беговая разминка. Варианты эстафет с мячом. | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Использовать игру как средство для активного отдыха; научиться выполнять все правила соревнований; научиться судейству. |
| 66-67 |  |  | Лыжная подготовка. Передвижение и спуск «змейкой». Торможение упором, "плугом". Контроль техники классических ходов. | контрольный | Прохождение дистанции в равномерном темпе. | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Научиться координировать свои действия; держать равновесие во время спусков. |
| 68 |  |  | Подвижная игра «флаг на башне». | текущий | Разминочные упражнения с гантелями. Беговая разминка. Правила игры «флаг на башне». | Проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться выполнять правила игр; научиться различным передачам в игре. |
| 69-70 |  |  | Лыжная подготовка. Спуск со склона в низкой стойке. Техника поворота упором, переступанием. | текущий | Прохождение учебных отрезков на правильную технику. Техника поворота упором, переступанием. Спуск со склона в низкой стойке. | Проектировать способов выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться координировать свои действия; держать равновесие во время поворотов; научиться спуску в низкой стойке. |
| 71 |  |  | Баскетбол. Ведения мяча разными способами. п/и «Гонка мячей». | текущий | Повторить технику ведения, передач, бросков. Техника борьбы при вбрасывании мяча. Правила игры «баскетбол». | Добиваться достижения конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры. | Научиться выполнять бросок мяча в корзину разными вариантами; научиться различным передачам в игре. |
| 72-73 |  |  | Лыжная подготовка. Контроль дистанции 1.5 км. | контрольный | Разминка. Контроль 1.5 км. Развитие выносливости. | Анализировать правильность выполнения. Формировать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки. | Научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции. |
| 74 |  |  | Баскетбол. Игра по правилам. Контрольный урок. | контрольный | Техника борьбы при вбрасывании мяча. Контроль техники владения, передачи, бросков в игре «баскетбол». | Формировать умения к осуществлению контрольных функций. Осуществлять контроль и самоконтроль умений и навыков. | Использовать игру как средство для активного отдыха; научиться выполнять все правила соревнований; научиться судейству. |
| 75 |  |  | Лыжная подготовка. Повторение ранее изученных ходов. | текущий | Прохождение дистанции до 4-5 км. Развитие выносливости. | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Научиться применять здоровьесберегающие технологии на занятиях. |

|  |
| --- |
| **4 четверть (24 ч)** |
| **Подвижные и спортивные игры (7 ч)** |
| **Личностные УУД**  *У обучающегося будут сформированы:*  - владение знаний об индивидуальных особенностях физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  - чувства ответственности и долга перед Родиной;  - умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;  - умение задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников.  *Обучающийся получит возможность:*  *- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;*  *- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями;*  *- 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; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*  **Регулятивные УУД**  *Обучающийся научится:*  - выделять и формулировать усвоенный материал;  **-** оценивать свои действия и его результат с заданным эталоном;  - действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в  источниках информации: речь учителя, учебник и т.д.;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, учитывать сделанные ошибки.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;*  *- контролировать свою деятельность по результату;*  *- видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого;*  *- самостоятельно формулировать познавательные цели.*  ***Познавательные УУД***  *Обучающийся научится:*  - перерабатывать полученную информацию;  - формировать положительное отношение к процессу познания;  - ставить и формулировать проблемы.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- применять полученные знания на практике;*  *- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;*  *- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;*  *- проявлять индивидуальные творческие способности.*  **Коммуникативные УУД**  *Обучающийся научится:*  - интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;  - уметь общаться, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;*  *- формулировать собственное мнение и позицию.* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 |  |  | Волейбол. Техника безопасности в игре волейбол. Знакомство с игрой волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку. | вводный | Правила техники безопасности. на занятии волейболом.  стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; броски мяча через волейбольную сетку. | Формировать у учащихся способностей к рефлексии и реализации коррекционной нормы. | Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять броски мяча в парах сверху двумя руками;, через сетку; играть в подвижную игру в пионербол. |
| 77 |  |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. | текущий | прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.  прием и передача мяча сверху двумя руками. | Описывать технику передвижения. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Научиться выполнять все правила соревнований; использовать игру как средство для активного отдыха. |
| 78 |  |  | Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая подача. П/и. «вышибалы через сетку». | текущий | ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); нижняя прямая. П/и. «вышибалы через сетку». | Вносить изменения в свои действия для улучшения результата. Повторение техники нижний прямой подачи. | Научиться выполнять приём и передачи мяча в парах сверху двумя руками и снизу; понимать правила в спортивной игре волейбол. Выполнять нижнюю прямую подачу. |
| 79 |  |  | Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения. | текущий | Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Играть в П/и «точная подача». | Совершенствовать технику приёма на месте и после передвижения. Проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. | Научиться выполнять передачу мяча после передвижения; научиться уметь формировать навыки мониторинга здоровья, показателями развития. |
| 80 |  |  | Волейбол. Верхняя прямая подача. П/и. «вышибалы через сетку». | текущий | Повторение техники верхней прямой подачи. Коллективное выполнение спортивной игры «волейбол» с применением тактических действий. | Вносить изменения в свои действия для улучшения результата. Повторение техники боковой подачи. | Научиться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «волейбол». |
| 81 |  |  | Волейбол. Тактические действия. | контрольный | Выполнение разминки с гимнастическими скакалками. Спортивная игра «волейбол». | Формировать у учащихся способностей к рефлексии. Проверка выполнения домашнего задания. | Научиться действовать тактически; разминаться с гимнастическими скакалками; играть в спортивную игру «волейбол». |
| 82 |  |  | Волейбол. Повторение ранее изученных элементов. | текущий | Повторение техники. Спортивная игра «волейбол». | Вносить изменения в свои действия для улучшения результата. Повторение техники волейбола. | Научиться применять здоровьесберегающие технологии на занятиях. |

|  |
| --- |
| **Лёгкая атлетика (17 ч)** |
| **Личностные УУД**  *У обучающегося будут сформированы:*  - владение знаний об индивидуальных особенностях физического развития, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  - чувства ответственности и долга перед Родиной;  - умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;  - умение задавать вопросы, отвечать на вопросы других;  - слушать высказывания собеседников.  *Обучающийся получит возможность:*  *- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*  *- 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; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*  **Регулятивные УУД**  *Обучающийся научится:*  - принимать и сохранять учебную задачу;  - планировать (в сотрудничестве с учителем или самостоятельно) свои действия для решения задачи;  - общаться со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности;  - выделять и формулировать усвоенный материал;  **-** оценивать свои действия и его результат с заданным эталоном;  - действовать по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в  источниках информации: речь учителя, учебник и т.д.;  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, учитывать сделанные ошибки.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- в сотрудничестве с учителем сознавать самого себя как движущую силу к преодолению препятствий и самокоррекции;*  *- выполнять учебно-познавательные действия;*  *- выполнять свои действия по образцу и заданному правилу;*  *- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи и осуществлять действия для реализации замысла;*  *- адекватно оценивать свои достижения, осознавать трудности, понимать их причины, планировать действия для преодоления затруднений и выполнять их.*  ***Познавательные УУД***  *Обучающийся научится:*  - использовать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  - использовать общие приемы решения задач;  *-* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  - осознавать познавательную задачу,  целенаправленно слушать (учителя, одноклассников), решая её;  - устанавливать причинно-следственные связи;  - видеть возможное разнообразие способов решения учебной задачи;  - ставить и формулировать проблемы;  - перерабатывать полученную информацию;  - формировать положительное отношение к процессу познания.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- применять полученные знания на практике;*  *- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества;*  *- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности;*  *- проявлять индивидуальные творческие способности.*  **Коммуникативные УУД**  *Обучающийся научится:*  - интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;  - уметь общаться, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  *Обучающийся получит возможность научиться:*  *- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;*  *- формулировать собственное мнение и позицию.* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 |  |  | Лёгкая атлетика  Высокий старт, стартовый разбег. | текущий | Правила поведения в спортзале и на улице. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);прыжки через скакалку. | Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Научиться применять правила поведения на улице и в спортивном зале;  научиться соблюдать правила по технике безопасности. |
| 84 |  |  | Высокий старт, финиширование. | текущий | Равномерный бег. ОРУ и СБУ. Повторение высокого старта. Бег до 40м с максимальной скоростью. Техника финиширования. Силовые упражнения. Ускорения. П/и « Салки». | Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | **Научиться развить навыки взаимодействия со сверстниками.** |
| 85 |  |  | 300м - контроль***.*** Техника прыжка в длину с разбега. | контрольный | Равномерный бег. ОРУ и СБУ. Научится правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. 30м на результат. | Анализировать правильность выполнения. Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. | Научиться беговой разминке; научиться коллективному поведению в беговых эстафетах; научиться распределять силы по дистанции. |
| 86 |  |  | Прыжок в длину с разбега.  Техника бега на 60 м.  П/и « парашютисты». | текущий | Ходьба. Бег. ОРУ Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега. Фаза полёта. Финиширование на дистанции 60 м. Техника старта с опорой на одну руку. | Демонстрировать разминку необходимую перед спринтерским бегом. | Научиться технике старта с опорой на одну руку;  научиться технике спринтерского бега;  научиться отталкиваться без заступа при выполнении прыжка; выполнять безопасное приземление. |
| 87 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега. | текущий | Ходьба. Бег. ОРУ. Разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега с 8-10 шагов.  Техника передачи эстафетной палочки(стойка, положение руки, головы, эстафетный коридор). | Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений. Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. | Научиться отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление; научиться правильно и быстро передавать палочку. |
| 88 |  |  | Техника бега на 60 м.  Техника эстафетного бега.  П/и «совушка». | контрольный | Ходьба. Бег. ОРУ. Контроль бега 60 м. Техника передачи эстафетной палочки (стойка, положение руки, головы, эстафетный коридор). Передача эстафетной палочки в командах. П/и «собачки ногами». | Демонстрировать технику эстафетного бега. Анализировать правильность выполнения. | Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный гладкий бег за определённое время; проводить беговые эстафеты. |
| 89 |  |  | Техника эстафетного бега  Техника метания мяча на дальность. | текущий | Техника метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. П/и «бросай далеко, собирай быстрее». челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед). | Описывать и демонстрировать технику метания малого мяча на точность по движущей мишени и на дальность. | Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега. Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха; научиться правильно и быстро передавать палочку. |
| 90 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега.  Техника метания мяча на дальность. Контроль. | контрольный | Ходьба. Бег. ОРУ Контроль прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».  Техника метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. П/и «бросай далеко, собирай быстрее». | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Анализировать правильность выполнения. | научиться метать малый мяч на дальность с 8-10 шагов разбега; научиться проводить разминку на месте. |
| 91 |  |  | Техника метания мяча на дальность.  Техника бега на длинные дистанции. П/и .«точно в цель» . | текущий | Ходьба. Бег. ОРУ. Техника метания мяча на дальность с разбега.  Равномерный бег. Развитие выносливости. | Описывать и демонстрировать технику метания малого мяча на точность по движущей мишени и на дальность. | Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. |
| 92 |  |  | Тактика бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. П/и «пустое место». | текущий | Ходьба. Бег. ОРУ Интервальный бег, многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе). | Находить ошибки и способы их исправления. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. |
| 93 |  |  | Техника бега на длинные дистанции. Контроль 1000 м. Развитие выносливости. | контрольный | Ходьба. Бег. ОРУ Прыжки со скакалкой. Контроль 1000 м. | Использовать технику бега на длинные дистанции во внеурочной деятельности. | Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. |
| 94 |  |  | Техника прыжка в высоту. Развитие ловкости. П/и «волк во рву», «перестрелка». | текущий | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». П/и с элементами прыжков. | Использовать изученную технику прыжков в процессе игры. | Научиться применять прыжковые упражнения для развития физических качеств; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 95 |  |  | Техника прыжка в высоту. Развитие координации. П/и «белые медведи». | текущий | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-4 шагов. П/и «белые медведи». | Находить ошибки и способы их исправления. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. |
| 96 |  |  | Техника прыжка в высоту. Эстафетный бег. П/и «вышибалы». «белые медведи», «волк во рву», «перестрелка», «пустое место», «осада города», «совушка», « парашютисты», «точно в цель» и др.. | текущий | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-4 шагов. П/и с элементами прыжков. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Анализировать правильность выполнения. | Научиться применять прыжковые упражнения для развития физических качеств; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 97 |  |  | Контроль техники прыжка в высоту. П/и «собачки». | контрольный | Правильно подобрать разбег. Выполнять 5 попыток. прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием. | Описать технику прыжка в высоту. Демонстрировать технику прыжка в высоту. Использовать элементы прыжка как средство для активного отдыха. | Научиться отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в высоту; научиться адекватно принимать оценку. |
| 98 |  |  | Техника бега на средние дистанции. П/и «колдунчики». | текущий | бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. | Находить ошибки и способы их исправления. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. |
| 99 |  |  | Тактика бега на длинные дистанции. Подведение итогов. | текущий | ОРУ. Непрерывный бег до 12 мин. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Анализировать правильность выполнения. | Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. |