Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  учителей начальных классов  протокол от . .20   . № 1 |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУ «СОШ № 12»  от . .20   . № \_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  по предмету «Физическая культура»  для параллели 5 классов |

|  |
| --- |
| Составитель: Юкова А.В. |

Абакан 2016-2017

Физическая культура 6 класс

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №12», с учетом УМК под редакцией В.И.Ляха М.К. Виленского.

В программе выделены две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Содержание данной программы осуществляет преемственность с программой по физической культуре 4 класса и рассчитана на продолжение курса.

По учебному плану МБОУ «СОШ №12» на изучение физической культуры отведено 3 часа в неделю.

Базовая часть представлена разделами: основы знаний, гимнастика с элементами акробатики, баскетбол, легкая атлетика и кроссовая подготовка.

На конец учебного года по уровню физической подготовки высокий уровень по предмету имеют 88%, средний 12% учащихся. Программа рассчитана на всех обучающихся.

Темы уроков в календарно-тематическом планировании приведены в соответствии с учебником «Физическая культура» 5-7 классы под редакцией М.К. Виленского.

Ц е л и

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха;

 воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

 освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Задачи

* Образовательные: осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; закреплять навыки правильной осанки и развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды; обучать основам базовых видов двигательных действий и формировать конкретные двигательные умения и навыки.
* Оздоровительные: развивать функциональные возможности организма, основных физических качеств, скоростных, силовых, координационных и скоростно-силовых способностей.
* Воспитательные: воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

Результаты обучения.

Личностные результаты:

-воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края;

-формирование ответственного отношения к учению, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Метапредметные результаты.

1)Познавательные:

-применение зна­ний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

-умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации

2)Регулятивные:

-осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата.

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

3)Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные результаты

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

Планируемые результаты.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;

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

- использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;  
- составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений.

Ученик 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.

Основное содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | содержание |  |
| Легкая атлетика,  кроссовая подготовка. | 1)Спринтерский бег, эстафетный бег, низкий старт.  2)Метание м. мяча на дальность с3-4 бросковых шагов.  3)Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  4)Бег на средние дистанции.  5)Метание м.мяча в горизонтальную цель.  6)Прыжок в высоту способом «перешагивание».  7)Длительный бег  8)Переменный бег  9)Кроссовая подготовка  10)Развитие силовой выносливости  11)Развитие скоростной выносливости  12)Гладкий бег  13)Спринтерский бег  14)Высокий старт  15)Финальное усилие, эстафеты |  |
| Баскетбол- 21ч. | 1)Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.  2)Стойки и передвижения, повороты, остановки.  3)Ловля и передача мяча.  4)Ведение мяча.  5)Бросок мяча в кольцо.  6)Тактика игры.  7)Учебная игра |  |
| Гимнастика- 15ч. | 1)Инструктаж по технике безопасности.  2) Основы знаний.  3)Акробатические упражнения.  4) упражнения на развитие гибкости.  5)Упражнения в висе и упорах.  6)Развитие силовых способностей.  7)Развитие координационных способностей.  8) Развитие скоростно-силовых способностей.  9)Упражнения на развитие равновесия. |  |
| Волейбол- 15ч. | 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. 2. Стойки и передвижения, повороты, остановки. 3. Прием и передача мяча 4. Подача Мяча 5. Нападающий удар 6. Развитие координационных способностей 7. Тактика игры | 1ч  1ч  3ч  3ч  3ч  2ч  3ч  4ч |

Календарно тематическое планирование

По предмету физическая культура параллель 5-х классов А,Г,Д,Е.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | | Тема урока | Планируемые результаты | | |
| план | Факт | предметные | метапредметные | личностные |
| 1 |  |  | Организационно-методические указания. Ин­структаж по охране труда. Раз­витие ско­ростных качеств. Специ­альные беговые упражне­ния | Знать и пони­мать требования инструкций по технике безо­пасности; знать технику выполне­ния специальных беговых упраж­нений; научиться пользоваться учебником | Коммуникативные: формировать на­выки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физиче­ской культурой, владеть умением пре­дупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений | Формирование поло­жительного отноше­ния к занятиям фи­зической культурой, накопление необходи­мых знаний |
| 2 |  |  | Развитие ско­ростных способ­ностей. Эстафет­ный бег. Старты из различ­ных поло­жений | Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; научиться вы­полнять строевые упражнения | Коммуникативные: формировать на­выки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физиче­ской культурой, владеть умением пре­дупреждать конфликтные ситуации  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь пока­зать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстриро­вать стартовый разгон в беге на корот­кие дистанции | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения |
| 3  4  5  6 |  |  | Развитие ско­ростных способно­стей. Спе­циальные беговые упраж­нения. Сприн­терский бег, эста­фетный бег  Развитие ско­ростных способ­ностей. Тестиро­вание бега на 30 м  Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции  Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции. Метание малого мяча | Знать, как выполнять бег с максимальной ско­ростью до 50 м с низкого и высо­кого старта  Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на ди­станции 30 м  Знать, как проводить общеразвивающие упражне­ния в движении, специальные беговые упражне­ния, технику бега на 1000 м  Знать, как прово­дить общеразвивающие упражне­ния в движении, специальные беговые упражне­ния, технику бега на 1000 м | Коммуникативные: уметь точно фор­мулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.  Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь пока­зать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения раз­личных стартов  Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.  Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстриро­вать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие  Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.  Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать ди­станцию в равномерном темпе, демон­стрировать финальное усилие  Коммуникативные: точно форму­лировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.  Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель; уметь демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла  учения  Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру об­щения и взаимодейст­вия в процессе занятий физической культурой  Развитие мотивов в учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру об­щения и взаимодейст­вия в процессе занятий физической культурой  Развитие умения мак­симально проявлять свои физические спо­собности (качества) при выполнении те­стовых упражнений по физической куль­туре |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 |  |  | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | Знать, как выпол­нять бег в рав­номерном темпе до 10—15 мин, ча­стоту сердечных сокращений | Коммуникативные: точно форму­лировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.  Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь пробегать ди­станцию в равномерном темпе | | Развитие умения мак­симально проявлять свои физические спо­собности (качества) при выполнении те­стовых упражнений по физической куль­туре |
| 8 |  |  | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах | Знать, как прово­дить общеразвивающие упражне­ния в парах; знать технику выпол­нения прыжка в длину с места, технику метания малого мяча | Коммуникативные: точно форму­лировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.  Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь пробегать ди­станцию в равномерном темпе, демон­стрировать технику пройденных лег­коатлетических упражнений в целом | | Развитие умения максимально проявлять свои физические спо­собности (качества) при выполнении те­стовых упражнений по физической куль­туре |
| 9 |  |  | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | Знать, как вы­полнять технику метания малого мяча на дальность, как вы­полнять прыжок в длину с места | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятель­  Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в це­лом | | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности сопереживания чув­ствам других людей, развитие навыков со­трудничества, умения не создавать конфлик­ты, |
| 10 |  |  | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в верти­кальную цель | Знать, как вы­полнять метание малого мяча в вертикальную и горизонталь­ную цели | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику метания малого мяча в вер­тикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в це­лом | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоро­вительных систем |
| 11 |  |  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | Знать, как выпол­нять бег в рав­номерном темпе до 10-15 мин, как выполнять прыжок в длину с места | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений.  Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо­ровительных систем, обобщать, анализиро­вать, творчески приме­нять полученные зна­ния в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 12 |  |  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | Знать, как выпол­нять бег в рав­номерном темпе до 10—15 мин | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой |
| 13 |  |  | Техника безопас­ности на уроках гимна­стики. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать технику безопасности на уроках гимна­стики; знать, как выполнять строе­вые упражнения | Коммуникативные:  добывать недо­стающую информацию с помощью ин­формационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выра­жать свои мысли в соответствии с по­ставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять задан­ную цель, контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; формирование эстети­ческих потребностей, ценностей |
| 14 |  |  | Акроба­тические упраж­нения. Развитие гибкости, координа­ционных способ­ностей. Кувырок вперед | Знать, как вы­полнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках | Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно от­носиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на ло­патках, кувырки вперед и назад | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки, фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |
| 15 |  |  | Акроба­тические упражне­ния, ком­бинации. Развитие гибкости, координа­ционных способно­стей | Знать технику выполнения акробатической комбинации | Коммуникативные: использовать и из­лагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролиро­вать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстриро­вать акробатические упражнения | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ ровый образ жизни |
| 16 |  |  | Акроба­тические упраж­нения. Развитие гибкости | Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и де­монстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здо­ровы образ жизни |
| 17 |  |  | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | Знать, как выпол­нять упражнения на скамейке; знать технику выполнения про­стого виса | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятель­ности.  Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис | | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных инте­ресов и потребностей |
| 18 |  |  | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых  качеств. Гимна­стическая полоса препят­ствий. Висы | Знать, как выпол­нять простой вис, проходить гимна­стическую полосу препятствий | Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической куль­туры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве |
| 19 |  |  | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | Знать, как выпол­нять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к друту, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений  Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познава­тельную цель.  Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий | | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отноше­ния к собственному здоровью и здоровью окружающих, прояв­ления доброжелатель­ности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возмож­ности и нарушения в состоянии здоровья |
| 20 |  |  | Висы. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | Знать, как выпол­нять акробатиче­ские упражнения, упражнения на скамейке, про­стой вис, подтя­гивание в висе | Коммуникативные: устанавливать ра­бочие отношения, оказывать посиль­ную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстриро­вать технику выполнения акробатиче­ских упражнений в целом | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой |
| 21 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | Знать технику выполнения опорного прыж­ка; знать, как вы­полнять строевые упражнения | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной  деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять тех­нику опорного прыжка, упражнения в равновесии | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки фор­мирование установки на безопасный и здо­ровый образ жизни |
| 22 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | Знать технику выполнения опорного прыж­ка, строевых упражнений, упражнений в равновесии | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товари­щей.  Познавательные: уметь выполнять тех­нику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения | | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отноше­ния к собственному здоровью и здоровью окружающих, прояв­ления доброжелатель­ности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возмож­ности и нарушения в состоянии здоровья |
| 23 |  |  | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Упраж­нения на бревне. Опорный прыжок | Знать технику выполнения опорного прыж­ка, строевых упражнений, упражнений на гимнастиче­ском бревне | Коммуникативные: формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функ­циональных состояний. Познавательные: уметь выполнять тех­нику опорного прыжка, упражнения на гимнастическом бревне | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само­стоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки; фор­мирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 24 |  |  | Опорный прыжок. Строевые упраж­нения. Развитие координации, силовых качеств | Знать технику выполнения опорного прыж­ка, строевых упражнений, акробатической комбинации | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполне­нии физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять акробатические упражне­ния, опорный прыжок, простой вис | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой |
| 25  26  27 |  |  | Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП | Знать требова­ния инструк­ций по технике безопасности при проведении спортивных и по­движных игр | Коммуникативные:сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Познавательные: уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 28 |  |  | Стойки и пере­движения игрока | Знать, как выпол­нять комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижения (перемещение в стойке, оста­новка, повороты); знать тер­минологию игры в баскетбол ­ | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добы­вать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.  Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Познавательные: знать технику безо­пасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование лич­ностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, уме­ния находить компромиссы при принятии общих решений | |
| 29 |  |  | Стойки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать, как выпол­нять комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижения (перемещение в стоике, оста­новка, повороты) | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять задан­ную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педа­гога.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передви­жений и стоек игрока в баскетболе | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопе­реживания чувствам других людей | |
| 30 |  |  | . Стойки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Основные правила игры. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать, как выпол­нять комбинации из освоенных элементов техни­ки передвижения (перемещение в стойке, оста­новка повороты) | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры | Развитие мотивов учебной деятельности, формирования лич­ностного смысла уче­ния, установки на без­опасный и здоровый образ жизни | |
| 31 |  |  | Баскетбол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных  Способностей. | Знать, как выпол­нять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и прие­мы игры | Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к со­беседнику внимание, интерес и ува­жение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуа­цию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику ловли и передачи баскет­больного мяча на месте и в движении | Формирование поло­жительного отношения учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценно­стей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физиче­ском совершенстве | |
| 32 |  |  | Ловля и передача мяча Развитие координационных способностей | Знать, как выпол­нять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, со­хранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз­личных ситуациях; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов | |
| 33 |  |  | Лов­ля и пере­дача мяча. Термино­логия баскетбола. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать, как можно корректировать технику выпол­нения ловли и передачи мяча; владеть терми­нологией баскет­бола | Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. Познавательные: уметь самостоя­тельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать тер­минологию баскетбола |  | |
| 34 |  |  | Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать, как вы­полнять ведение мяча различными способами; знать основные прави­ла игры | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.  Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и само коррекции.  Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, объяснять основ­ные правила и приемы игры в баскет­бол | Развитие мотивов учебной деятельно­сти, формирование личностного смысла учения; развитие эти­ческих чувств, навы­ков сотрудничества, умения находить ком­промиссы при приня­тии общих решений; развитие самостоя­тельности и личной от­ветственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах | |
| 35 |  |  | Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей | Знать, как иг­рать в баскетбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью ин­формационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выра­жать свои мысли в соответствии с по­ставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, де­монстрировать технику игры в мини- баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой | |
| 36 |  |  | Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей | Знать, Как играть в баскетбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, уметь обосновы­вать свою точку зрения и доказывать собственное мнение  Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познаватель­ную цель, искать и выделять необхо­димую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, подводить итоги четверти | Развитие умения максимально проявлять свои физические спо­собности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | |
| 37 |  |  | Бросок мяча. Развитие координа­ционных качеств | Знать, как выпол­нять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять раз­личные варианты ловли и передачи мяча | Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к со­беседнику внимание, интерес и ува­жение.  Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места | Формирование поло­жительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культу­ры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| 38  39 |  |  | Бросок мяча Развитие координационных способностей | Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, де  монстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| 40  41  42 |  |  | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | Знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола | Коммуникативные: использовать и из-лагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, ведение и ловлю мяча; знать тактические действия игроков в баскетболе | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана-лизировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие самостоятельности  в принятии собственных решений | |
| 43  44 |  |  | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | Знать, как иг­рать в баскетбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью ин-формационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять за-данную цель, контролировать свою  деятельность по результату; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать тактику взаимодействия двух игроков, основные правила и приемы игры в баскетбол | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | |
| 45  46 |  |  | Игровые задания. Развитие физических качеств | Знать, как проводить специальные упражнения с мячом, игровые задания, уметь применять в игре | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий  Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, челночный бег, игровые задания | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | |
| 47  48 |  |  | Игровые задания | Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия игроков, как проводить игровые задания по баскетболу | Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, игровые задания с элементами спортивных игр, уметь подводить итоги  четверти | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | |
| 49  50 |  |  | Стойки и передвижения, остановка | Обучающий  (МПС) | Корректировка техники выполнения. | | Катание на коньках. |
| 51  52  53 |  |  | Скольжение.  (НРК) | Обучение. | Корректировка техники выполнения | | Катание на коньках. |
| 54  55 |  |  | Скольжение. | Обучение | Корректировка техники выполнения. | | Катание на коньках. |
| 56  57 |  |  | Скольжение. | Комплексный | Корректировка техники выполнения. | | Катание на коньках. |
| 58  59 |  |  | Торможение.  (НРК) | Комплексный | Корректировка техники выполнения. | | Катание на коньках. |
| 60  61 |  |  | Скольжение. | Комплексный | Корректировка техники выполнения. | | Катание на коньках. |
| 62  63 |  |  | Торможение.  (НРК) | Комплексный. | Корректировка техники выполнения. | | Катание на коньках. |
| 64  65 |  |  | Скольжение, торможение, остановки. | Комплексный. | Корректировка техники выполнения. | | Катание на коньках |
| 66 |  |  | Волейбол. Техника безопас­ности при проведе­нии заня­тий по во­лейболу. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать требования техники безопас­ности на заняти­ях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, ува­жительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отно­шения.  Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями.  Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демон­стрировать стойки игрока | | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культу­ры для достижения личностно значимых результатов в физиче­ском совершенстве |
| 67 |  |  | Волейбол. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать, как вы­полнять специ­альные беговые упражнения; стойки и пере­мещения игрока; знать правила игры в волейбол | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять иг­ровые упражнения, стойки и переме­щения игрока | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо­ровительных систем, обобщать, анализиро­вать, творчески приме­нять полученные зна­ния в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 68 |  |  | Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать, как вы­полняются специальные беговые упраж­нения, стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.  Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества Познавательные: уметь выполнять спе­циальные беговые упражнения, эста­феты, игровые упражнения | | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отноше­ния к собственному здоровью и здоровью окружающих, прояв­ления доброжелатель­ности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возмож­ности и нарушения в состоянии здоровья |
| 69 |  |  | Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Упраж­нения в парах. Развитие координационных способностей | Знать, как вы­полнять игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: использовать и из­лагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролиро­вать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом, знать и уметь объяснять правила игры в волейбол | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 70 |  |  | Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать, как вы­полнять прием и передачу мяча; знать виды пере­дач мяча | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, ува­жительно относиться к другой точке зрения.  Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями.  Познавательные: уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, ана­лизировать, творчески применять получен­ные знания в само­стоятельных занятиях физической культурой |
| 71 |  |  | Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способностей | Знать виды пере­дач мяча; знать, как выполнять прием и пере­дачу мяча, как играть в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола (перемещения, передачи мяча | | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культу­ры для достижения личностно значимых результатов в физиче ском совершенстве |
| 72 |  |  | Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать технику выполнения приема и переда­чи мяча изучен­ными способами; правила выпол­нения игровых заданий | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демон­стрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 73 |  |  | Прием и переда­ча мяча. Игровые упраж­ нения. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами, пра­вила выполнения игровых заданий; знать, как иг­рать в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познава­тельную цель.  Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока и при­нимать мяч | | Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отно­шения к порученному делу, проявления осознанной дисципли­нированности и го­товности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятель­ности |
| 74 |  |  | Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать технику выполнения ниж­ней прямой по­дачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: использовать и из­лагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролиро­вать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстри­ровать технику выполнения нижней прямой подачи | | Развитие учебной деятельности, ответственного отно­шения к порученно­му делу, понимания физической культуры как средства организа­ции здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, бережного отношения к собственному здоро­вью и здоровью окру­жающих |
| 75 |  |  | Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь това­рищу при выполнении физических упражнений.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетки | | Формирование положительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культу­ры для достижения личностно значимых результатов в физиче­ском совершенстве |
| 76 |  |  | Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать правила и технику выпол­нения игровых заданий | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, ува­жительно относиться к другой точке зрения.  Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 77 |  |  | Основные приемы игры Развитие координационных способностей | Знать, как иг­рать в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: обладать умением логически грамотно излагать, аргумен­тировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собесед­ника.  Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях | | Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отно­шения к порученному делу, проявления осознанной дисципли­нированности и го­товности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятель |
| 78 |  |  | Основные приемы игры Игровые задания Развитие координационных способностей | Знать, как иг­рать в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо­ровительных систем, обобщать, анализиро­вать, творчески приме­нять полученные зна­ния в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 79 |  |  | Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, пра­вильно выпол­нять технические действия | Коммуникативные: использовать и из­лагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: уметь сохранять задан­ную цель, контролировать свою дея­тельность по результату. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре | | Формирование поло­жительного отноше­ния учащихся к за­нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в исполь­зовании ценностей физической культу­ры для достижения личностно значимых результатов в физиче­ском совершенстве |
| 80 |  |  | Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | Знать, как вы­полнять броски набивного мяча, использовать тактические дей­ствия в игре в во­лейбол | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, ува­жительно относиться к другой точке зрения.  Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь играть в во­лейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять тактические действия | | Развитие мотивов учебной деятельно­сти и формирование личностного смысла учения, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 81 |  |  | Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | Знать, как приме­нять изученную технику и такти­ческие действия в игре в волейбол | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь понимать же­сты и условные знаки судьи по волей­болу | | Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам органи­зации и проведения занятий фйзической культурой оздорови­тельно-тренировоч­ной направленности, по составлению про­стейшего комплекса индивидуального за­нятия в соответствии с собственными зада­чами, индивидуаль­ными особенностями физического развития и физической подго­товленности |
| 82 |  |  | Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | Знать, как приме­нять изученную технику и такти­ческие действия в игре в волейбол | Коммуникативные: уметь вести дис­куссию, обсуждать содержание и ре­зультаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формули­ровать познавательную цель. Познавательные: уметь понимать же­сты и условные знаки судьи по волей­болу | | Развитие мотивов учебной деятельности, развитие бережного отношения к собствен­ному здоровью и здо­ровью окружающих, проявления добро­желательности и от­зывчивости к людям, имеющим ограни­ченные возможности и нарушения в состоя­нии здоровья |
| 83 |  |  | Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | Знать, как приме­нять изученную технику и такти­ческие действия в игре в волейбол | Коммуникативные: использовать и из­лагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролиро­вать свою деятельность по результату Познавательные: уметь играть в во­лейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять тактические действия | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо­ровительных систем, обобщать, анализировать творчески применять полученные знания |
| 84 |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони-мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности |
| 85 |  |  | Эстафетный бег. Развитие выносливости | Знать технику выполнения высокого и низкого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно пони-мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений | | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве |
| 86  87 |  |  | Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости | Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, как правильно преодолевать полосу препятствий | Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.  Регулятивные: уметь сохранять задан-ную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и само-коррекции.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на короткие дистанции, правильно преодолевать полосу препятствий | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 88 |  |  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м | Знать, как выполнять бег на 1000 м; уметь объяснять влияние легкоатлетических упражнений на свой организм | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику бега на 1000 м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки | | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве |
| 89  90 |  |  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча | Знать, как выполнять замах руки при метании малого мяча | Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать технику отведения руки для зама-ха при метании мяча, пробегать с максимальной скоростью 60 м | | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре |
| 91 |  |  | Бег на короткие дистанции. Бег на ЗОм. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику бега на короткие дистанции, уметь объяснять значение легкоатлетических упражнений | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.  Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега на короткие дистанции | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности |
| 92  93 |  |  | Эстафетный бег.  Метание  малого  мяча. | Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого  мяча на дальность | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно пони¬  мать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту' с раз-бега, технику метания малого мяча на дальность | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития  современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 94  95 |  |  | Развитие скоростно-силовых  качеств.  Эстафетный бег. Метание малого мяча. | Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого  мяча на заданное расстояние | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с раз-бега, технику метания малого мяча на дальность | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 96  97 |  |  | Развитие скоростно-силовых  качеств | Знать, как выполнять контрольные упражнения по легкой атлетике; знать подвижные игры с элементами легкой атлетики | Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики | | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве |
| 98  99 |  |  | Сдача зачетов по физической подготовке | Знать, как проводятся контрольные упражнения по легкой атлетике, подвижные игры на выбор | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения по легкой атлетике; проводить разнообразные подвижные игры | | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре |
| 100  101 |  |  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | Знать, как самостоятельно про-водить комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять эстафеты с элементами спортивных игр | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.  Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога.  Познавательные: уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на основные группы мышц, демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр | | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой |
| 102 |  |  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | Знать, как проводятся упражнения на развитие физических качеств, уметь подводить итоги учебного года и планировать самостоятельные физические упражнения | Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Познавательные: уметь выполнять легкоатлетические эстафеты, подводить итоги учебного года, планировать самостоятельные занятия во время летних каникул | | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |

Литература для учеников

Физическая культура 5-7 класс: Учебник для общеобразовательных организаций

В.И.Лях. Виленский М.Я. – М.: Просвещение, 2014. –239с.

Литература для учителя

Физическая культура 5-7 класс: Учебник для общеобразовательных организаций

В.И.Лях. Виленский М.Я. – М.: Просвещение, 2014. –239с.