


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕРЕЗИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Согласовано  
Педагог-организатор  
 М.Г.Тарасова  
«01» сентября 2017 г.

Утверждаю  
Директор школы  
 Л.И. Петухова  
Приказ № 112/7 от «01» сентября 2017 г.



**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
в 5-7 классах  
**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Руководитель:  
Серебров Андрей Николаевич

2017 -2018 учебный год

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

**Новизна** данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список методического обеспечения;
- приложений: №1 Диагностика уровня воспитанности,

№2 Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы,

№3 Социометрия,

№4 Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

**Нормативно-правовой базой программы** внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3-ох занятий в неделю, каждое составляет 2ч, всего 210 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, **метапредметные результаты** – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

***Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности***

***Предметные результаты:***

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**2.2.** В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (*Приложение 1*)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (*Приложение 2*);
- социометрические исследования (ежегодно) (*Приложение 3*);



- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### ***Материально-техническое обеспечение***

#### ***Оборудование спортзала:***

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Мяч малый (теннисный).

20. Гранаты для метания (500г,700г).

***Пришкольный стадион (площадка):***

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

***Мультимедийное оборудование:***

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

***Учебно-методическое обеспечение:***

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

***Содержание программы***

(5 этапов)

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### ***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2.*Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### ***Футбол***

1.*Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2.*Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2.*Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по

дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.

Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

## *2.Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## **Футбол**

### *1.Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

### *2.Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и

имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

### ***Методическое обеспечение***

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

### ***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 5 КЛАСС***



№ по п/п и занятия по разделу		ТЕМА	Знания о физической культуре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				Сроки	
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I</b>		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12ч)</b>							
1	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. Техника выполнения высокого старта. Игра «Пустое место».		Высокий старт. Подвижные игры.	Умение выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.	04.09.	
2	2	Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м.		Ходьба. Бег . Максимальная скорость.	Умение самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять строевые упражнения.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека.	11.09.	

3	3	Испытания: бег 30 м.		Бег на результат.	Умение технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, адекватно воспринимать оценку учителя. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	18.09.	
4	4	Высокий старт. Бег 20 – 30 м., бег 60 м.		Бег на результат.	Умение технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, адекватно воспринимать оценку учителя. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	25.09.	
5	5	Прыжки. Многоскоки на одной, двух ногах. Прыжки в длину с разбега.		Прыжки в длину. Разбег.	Овладение техникой выполнения прыжка в длину с разбега.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.	02.10.	
6	6	Игра «Выбить мяч», «Метко в цель».	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	Спортивные игры. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	09.10.	

						К: формулировать собственное мнение и позицию.			
7	7	Метание теннисного мяча с места. Прыжки в длину с места.		Метание на дальность.	Умение выполнять правильное движение рукой для замаха в метании.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	16.10.	
8	8	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин. Повторение техники метания и прыжков в длину.		Выносливость.	Умение распределять свои силы во время продолжительного бега, развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.	23.10.	

9	9	Прыжки в длину с разбега (У). (ВФСК ГТО) Бег в равномерном медленном темпе до 5 минут.		Разбег.	Умение выполнять прыжок в длину с разбега.	П: умение самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. К: ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентирование на понимание причин успеха в учебной деятельности.	13.11	
10	10	Метание мяча на дальность.		Метание на дальность.	Умение выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов).	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. К: допускать возможность существования у людей различных точек зрения.	Формирование умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	20.11.	

11	11	Бег 1000м.		Выносливость.	Умение распределять свои силы во время продолжительного бега, развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.	27.11.	
12	12	Повторительно-обобщающее занятие.							
<b>II</b>		<b>БАСКЕТБОЛ (12ч)</b>							
13	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Перемещение, стойки баскетболиста. Челночный бег 3х10 м.		Баскетбол. Стойки игрока, перемещение. Челночный бег.	Умение выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу.	04.12.	

14	2	Эстафеты с баскетбольным мячом.	История зарождения игры баскетбол.	Эстафета. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать и проводить эстафеты с мячом.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками.	11.12.	
15	3	Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.		Остановки. Передача мяча.	Умение выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: оценивать правильность выполнения действия. К: приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	18.12.	
16	4	Ведение мяча на месте и в движении.		Ведение мяча.	Овладение техникой ведения мяча на месте и в движении.	П: ставить и формулировать проблемы. Р: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: ставить вопросы, обращаться за помощью.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	25.12.	
17	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. К.У. Ведение мяча.		Передача в движении. Ведение мяча.	Умение выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	П: ставить и формулировать проблемы. Р: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Освоение социальной роли обучающихся.	08.01.	

						К: ставить вопросы, обращаться за помощью.			
18	6	Повторение техники элементов передач. К.У Передачи мяча.		Передача мяча.	Умение выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	15.01.	
19	7	Ведение мяча с изменением направления.		Ведение с изменением направления.	Умение выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: оценивать правильность выполнения действия. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях.	22.01.	
20	8	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		Баскетбол.	Умение выполнять упражнения для развития скорости, ловкости и координации.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками.	29.01.	
21	9	Бросок мяча одной рукой и двумя руками от груди с места.		Баскетбол.	Умение выполнять бросок мяча двумя руками от груди.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: принимать и сохранять	Формирование установки на безопасный и здоровый образ	05.02.	

		Игра «Минус пять».				учебную задачу при выполнении упражнений. К: контролировать действия партнера.	жизни.		
22	10	Комбинированная полоса. Учебная игра.		Баскетбол. Тактика игры. Комбинированная полоса.	Умение технически правильно выполнять изученные элементы баскетбола. Умение тактически взаимодействовать в команде.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	12.02.	
23	11	Комплекс дыхательных упражнений. Учебная игра.	Современные правила соревнований по избранному виду спорта.	Баскетбол. Корректирующие упражнения.	Соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	19.02.	
24	12	Учебная игра.		Баскетбол. Правила игры.	Умение технически правильно выполнять изученные элементы баскетбола. Умение тактически взаимодействовать в команде.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений. К: контролировать действия партнера.	Формирование умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	26.02.	



III		ВОЛЕЙБОЛ (11ч)							
25	1	Стойки игрока, перемещение в стойке. Верхняя передача мяча на месте.		Волейбол.	Умение выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование интереса к учению.	05.03.	
26	2	Комплекс упражнений для мышц глаз. Игра «Мяч капитану», «Мяч в воздухе».	Осанка как показатель физического развития.	Подвижные игры. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать места занятий подвижными играми.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками	12.03.	
27	3	Приём мяча снизу на месте.		Волейбол.	Умение технически правильно выполнять прием мяча снизу.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: контролировать свою деятельность по результату. К: слушать и слышать друг друга.	Формирование интереса к учению.	19.03.	

28	4	Повторение техники передач мяча в парах, в стену.		Волейбол.	Умение технически правильно выполнять верхнюю передачу и прием мяча снизу.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. К: ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.	02.04.	
29	5	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Эстафеты с волейбольными мячами.	Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.	Эстафета. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать и проводить эстафеты с мячом.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками	09.04.	
30	6	Повторение техники передач мяча в парах, в стену. К.У. Передачи мяча в стену.		Контрольное упражнение.	Умение технически правильно неоднократно выполнять верхнюю передачу и прием мяча снизу в стену.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование внутренней позиции школьника.	16.04.	

31	7	Нижняя прямая подача.		Волейбол. Подача.	Умение выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Формирование внутренней позиции школьника.	23.04.	
32	8	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Мяч капитану», «Кто точнее».	Правила составления комплексов упражнений для профилактики и осанки.	Подвижные игры. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать места занятий подвижными играми.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками	30.04.	
33	9	Повторение техники нижней подачи и передач мяча. К.У. Передачи мяча в парах		Волейбол. Подача. Передачи.	Умение выполнять элементы волейбола по образцу учителя и показу лучших учеников на результат.	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, адекватно воспринимать оценку учителя. К: формулировать собственное мнение и позицию.	Формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	07.05.	
34	10	Прямой нападающий удар после		Нападающий удар.	Умение выполнять элементы волейбола по образцу учителя	П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Р:	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и	14.05.	

		подбрасывания мяча партнёром.			и показу лучших учеников.	принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, адекватно воспринимать оценку учителя. К: формулировать собственное мнение и позицию.	упорства в достижении целей.		
35	11	Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч в воздухе», «Картошка». Учебная игра.	Современные правила игры волейбол.	Подвижные игры. Правила игры. Корректирующие упражнения.	Умение организовывать и проводить подвижные игры.	П: использовать общие приемы решения поставленных задач. Р: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре. К: использовать речь для регуляции своего действия.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками	21.05.	

***Календарно – тематическое планирование, 6а класса***

№ по п/п и занятия по разделу		ТЕМА	Знания о физической культуре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки	
				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I</b>		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)</b>						
1	1	Инструктаж по	Всероссийск	Стартовый разгон в	Р: целеполагание – формулировать и	Освоение техники низкого	05.09.	

		технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт.	ий физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	беge на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой.	удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	старта. Понимать роль и значение физической культуры. <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.		
2	2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м.		Уметь демонстрировать финальное усилие в беge.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека. <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	12.09.	
3	3	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.		Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать	19.09.	

					<p>П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p>нормам здоровьесберегающего поведения.</p>		
4	4	Метание мяча с (4 – 5) шагов разбега.		<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.</p>	<p>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.</p>	26.09.	
5	5	Бег 60 м (У). ( ВФСК ГТО) Повторение техники метания и прыжков в длину.		<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладеть бегом по прямой.</p> <p>Определить уровень скоростных качеств.</p>	<p>Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	03.10.	
6	6	Прыжки в длину с разбега. Бег до 10 минут.		<p>Умение выполнять прыжок в длину с разбега, распределять свои силы во время продолжительного</p>	<p>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	10.10.	

				бега, развивать выносливость.	эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	сберегающего поведения.		
7	7	Метание мяча на дальность.		Умение выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех-пяти шагов). Умение распределять свои силы во время продолжительного бега, развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.	17.10.	
8	8	Игра «Чижик».		Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов.	24.10.	
9	9	. Бег 1000 м.		Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.	07.11.	

					оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов.</i>		
10	10	Повторительно-обобщающее занятие.					14.11.	
<b>II</b>		<b>БАСКЕТБОЛ (14ч)</b>						
11	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение стоек и перемещений баскетболиста. Челночный бег 3х10 м. (У).		Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<i>Самоопределение – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</i>	21.11.	
12	2	Остановка прыжком, в два шага.		Уметь выполнять остановку прыжком и в два шага в различных игровых ситуациях.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</i>	28.11.	



					<p>объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	сберегающего поведения.		
13	3	Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p><i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p>	05.12.	
14	4	Ловля и передача мяча руками от груди в движении и со сменой мест двумя.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p><i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,</p>	12.12.	

					К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	установка на здоровый образ жизни.		
15	5	Повторение техники элементов передач. К.У. Передачи мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).	19.12.	
16	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях.	26.12.	
17	7	Бросок мяча в корзину одной рукой в движении после ведения.  К.У. Ведение мяча.		Выполнять бросок мяча одной рукой и двумя от груди в парах, в стену, в щит. Выполнять различные способы ведения мяча согласно техническим требованиям.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общие учебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	09.01.	
18	8	Повторительно – обобщающий		Выполнять бросок мяча одной рукой и	Р: <i>целеполагание</i> - удерживать познавательную задачу и применять	<i>Нравственно-этическая</i>	16.01.	

		урок.		двумя от груди в парах, в стену, в щит. . Выполнять различные способы ведения мяча согласно техническим требованиям.	установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль.	<i>ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.		
19	9	Бросок мяча в корзину одной рукой в движении после ведения. К.У. Ведение мяча.		Выполнять бросок мяча одной рукой и двумя от груди в парах, в стену, в щит. . Выполнять различные способы ведения мяча согласно техническим требованиям.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	23.01.	
20	10	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	30.01.	
21	11	Броски мяча в движении после двух шагов. К.У. Штрафной бросок.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	06.02.	

				типичные ошибки.	разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.			
22	12	Сочетание приемов. Ведение – передача – бросок. Ведение – остановка – повороты – передача. Ведение – остановка – повороты – бросок.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	13.02.	
23	13	Учебная игра.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование - учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	20.02.	
24	14	Учебная игра.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	27.02.	

				действий, соблюдают правила безопасности.	П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	установка на здоровый образ жизни.		
<b>ВОЛЕЙБОЛ (11ч)</b>								
25	1	Техника безопасности в ходе проведения занятий по волейболу. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся Саморазвитию.	06.03.	
26	2	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся Саморазвитию.	13.03.	
27	3	Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперед.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	20.03.	

28	4	Приём мяча снизу через сетку.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –определять общую цель и пути ее достижения.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	03.04.	
29	5	Повторение техники передач мяча в парах, тройках, в стену. К.У. Передачи мяча в стену.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	10.04.	
30	6	К.У. Передачи мяча в стену.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	17.04.	
31	7	К.У. Нижняя прямая подача.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> –адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	24.04.	

					выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: <i>инициативное сотрудничество</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.			
32	8	Повторение техники нижней подачи и передач мяча. К.У. Передачи мяча в парах.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	08.05.	
33	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра. «Пионербол».		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	15.05.	
34	10	Учебная игра.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	<i>Смыслообразование</i> – <i>адаптированная мотивация учебной деятельности.</i>	22.05.	

35	11	Заключение.			решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.		29.05.	
----	----	-------------	--	--	--	--	--------	--

***Календарно – тематическое планирование, 6б класса***

№ по п/п и занятия по разделу		ТЕМА	Знания о физической культуре	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки	
				Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><i>I</i></b>		<b><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)</i></b>						
1	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры. <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.	07.09.	



					<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>		
2	2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м.		<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p>Формирование желания учиться, осознание значения физического развития для человека.</p> <p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	14.09.	
3	3	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.		<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	21.09.	

4	4	Метание мяча с (4 – 5) шагов разбега.		Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.	28.09.	
5	5	Бег 60 м (У). ( ВФСК ГТО) Повторение техники метания и прыжков в длину.		Соблюдают правила безопасности. Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	05.10.	
6	6	Прыжки в длину с разбега. Бег до 10 минут.		Умение выполнять прыжок в длину с разбега, распределять свои силы во время продолжительного бега, развивать выносливость.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	12.10.	
7	7	Метание мяча на дальность.		Умение выполнять легкоатлетические	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат	<i>Самоопределение</i> – принятие образа	19.10.	

				упражнения (метание с трех-пя шагов). Умение распределять свои силы во время продолжительного бега, развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	действия. П: <i>общеучебные</i> –выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка.	«хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.		
8	8	Игра «Чижик».		Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов.	26.10.	
9	9	. Бег 1000 м.		Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов.	09.11.	

10	10	Повторительно-обобщающее занятие.					16.11.	
<b>II</b>		<b>БАСКЕТБОЛ (14ч)</b>						
11	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение стоек и перемещений баскетболиста. Челночный бег 3х10 м. (У).		Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	23.11.	
12	2	Остановка прыжком, в два шага.		Уметь выполнять остановку прыжком и в два шага в различных игровых ситуациях.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения;	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	30.11.	

					договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
13	3	Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	01.12.	
14	4	Ловля и передача мяча руками от груди в движении и со сменой мест двумя.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	07.12.	
15	5	Повторение		Описывают технику	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и уде	<i>Смыслообразование</i> –	15.12.	

		техники элементов передач. К.У. Передачи мяча.		изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	рживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью.	адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).		
16	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях.	22.12.	
17	7	Бросок мяча в корзину одной рукой в движении после ведения.  К.У. Ведение мяча.		Выполнять бросок мяча одной рукой и двумя от груди в парах, в стену, в щит. Выполнять различные способы ведения мяча согласно техническим требованиям.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общие учебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	10.01.	
18	8	Повторительно – обобщающий урок.		Выполнять бросок мяча одной рукой и двумя от груди в парах, в стену, в щит. . Выполнять различные способы ведения мяча согласно	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	17.01.	

				техническим требованиям.				
19	9	Бросок мяча в корзину одной рукой в движении после ведения. К.У. Ведение мяча.		Выполнять бросок мяча одной рукой и двумя от груди в парах, в стену, в щит. . Выполнять различные способы ведения мяча согласно техническим требованиям.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	25.01.	
20	10	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> –выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	01.02.	
21	11	Броски мяча в движении после двух шагов. К.У. Штрафной бросок.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	08.02.	
22	12	Сочетание приемов. Ведение –		Описывают технику изучаемых игровых	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное	15.02.	

		передача – бросок. Ведение – остановка – повороты – передача. Ведение – остановка – повороты – бросок.		приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		
23	13	Учебная игра.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и уде рживать учебную задачу; <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в раз нообразии способов решения задач. К: <i>планирование - учебного</i> <i>сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	22.02.	
24	14	Учебная игра.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в раз нообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудниче</i> <i>ства</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	01.03.	



## ВОЛЕЙБОЛ (11ч)

25	1	Техника безопасности в ходе проведения занятий по волейболу. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся Саморазвитию.	15.03.	
26	2	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся Саморазвитию.	22.03.	
27	3	Приём мяча снизу на месте и после перемещения вперед.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	05.04.	
28	4	Приём мяча снизу через сетку.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	12.04.	

					К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –определять общую цель и пути ее достижения.			
29	5	Повторение техники передач мяча в парах, тройках, в стену. К.У. Передачи мяча в стену.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	19.04.	
30	6	К.У. Передачи мяча в стену.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	26.04.	
31	7	К.У. Нижняя прямая подача.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> –адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: <i>инициативное сотрудничество</i> обращаться за помощью, формулировать свои	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	03.05.	

					затруднения.			
32	8	Повторение техники нижней подачи и передач мяча. К.У. Передачи мяча в парах.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	10.05.	
33	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра. «Пионербол».		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	17.05.	
34	10	Учебная игра.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности.	24.05.	

35	11	Заключение.					31.05.	
----	----	-------------	--	--	--	--	--------	--

***Календарно-тематическое планирование 7-го класса***

№ урока		Дата проведения		Тема урока	Планируемые результаты обучения	
		План	Факт.		Предметные	Метапредметные универсальные учебные действия
<i>I</i>						
<i>I</i>		<i>Легкая атлетика (10 ч)</i>				
1	1	01.09.		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю легкой атлетики.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и техники безопасности.
2	2	08.09.		Высокий старт, низкий старт.	Знать технику высокого старта, с опорой на руку, низкий старт.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять высокий старт, низкий старт.

3	3	15.09.		Бег в равномерном темпе. Низкий старт, высокий старт.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 метров с высокого старта, низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.
4	4	22.09.		Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 30 - 40 метров. Прыжок в длину с разбега.	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега.
5	5	29.09.		Бег в равномерном темпе до 10 минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. <b>Тестирование бег 60 метров.</b>	Знать технику прыжка в длину с разбега. Знать правила проведения тестирования бега на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров . Регулировать темп бега.
6	6	06.10.		Бег в равномерном темпе до 10 минут. <b>Учёт прыжок в длину с разбега.</b> Закрепить метание мяча с разбега с 4-5 шагов.	Знать технику выполнения беговых упражнений, метания мяча. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега. Технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения, технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега. Регулировать темп бега.
7	7	13.10.		Бег в равномерном темпе до 15 минут. Совершенствовать метание	Знать технику метания мяча с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать

				мяча с разбега с 4-5 шагов.		познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять метание мяча с разбега.
8	8	20.10.		<b>Учёт метания мяча на дальность.</b> Бег в равномерном темпе до 10 - 15 минут.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча на дальность.
9	9	27.10.		Бег в равномерном темпе до 10-15 мин. Эстафетный бег.	Знать правила и технические требования по выполнению эстафетного бега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять технически правильно эстафетный бег.
10	10	10.11.		<b>Учёт бега 1500 метров.</b>	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500 м.
<b>II</b>		<b>Баскетбол (10ч)</b>				
11	1	17.11.		Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Презентация по правилам баскетбола.	Знать технику безопасности на уроках баскетбола, историю баскетбола, основные правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории баскетбола и основных правилах игры.
12	2	24.11.		Стойки игрока, перемещение в стойках. Передача мяча в парах, в тройках. Ведение	Знать стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, передачи и

				мяча правой и левой рукой с изменением направления.		ведение мяча, использовать в игре.
13	3	01.12.		Стойки игрока перемещение в стойках. Остановка прыжком. Повороты на месте. Передачи.	Знать стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком, технику поворота на месте и передач в движении.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и перемещение в стойках, остановку прыжком, повороты, передачи использовать в игре.
14	4	08.12.		Ведение мяча правой и левой рукой, два шага бросок. <b>Тестирование: баскетбольные передачи за 30секунд.</b>	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча. Знать правила и технические требования, проведения тестирования передач за 30секунд.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирования передач за 30секунд. Выполнять ведение мяча и броски после ведения.
15	5	15.12.		Бросок в кольцо с места и после ведения. Передачи мяча в парах, в тройках в движении. <b>Тестирование прыжок в длину с места.</b>	Знать варианты бросков в кольцо, передач мяча в парах. Знать правила и технические требования, проведения тестирования прыжка в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: передавать и ловить мяч в парах в тройках, выполнять броски с места и после ведения. Проходить тестирование прыжка в длину с места.
16	6	22.12.		Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента: два шага бросок в кольцо. <b>Тестирование: челночный бег</b>	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 метров, бросок в кольцо после выполнения элемента два шага бросок.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3х10метров.

				<b>3х10метров.</b>		
<b>II четверть (16ч)</b>						
<b>17</b>	<b>7</b>	<b>29.12</b>		Бросок в кольцо с места и после ведения. Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: понимать тактику игры в защите и нападении. Выполнять броски в кольцо с места и после ведения.
<b>18</b>	<b>8</b>	<b>12.01</b> .		<b>Учёт бросков в кольцо после ведения.</b> Учебно-тренировочная игра.	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачи, броски и ведение мяча в игре. Технически правильно выполнять броски в кольцо после ведения.
<b>19</b>	<b>9</b>			Учебная игра баскетбол,	Знать, как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Использовать тактику игры в защите и нападении.
<b>20</b>	<b>10</b>	<b>19.01</b> .		Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: играть используя тактические действия.



<i>III</i>		<i>Волейбол (10ч)</i>				
21	1	26.01.		Техника безопасности на уроках по волейболу. Презентация: правила игры в волейбол.	Знать технику безопасности на уроках волейбол, историю волейбола, основные правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории волейбола и основных правилах игры.
22	2	02.02.		Стойки, перемещения. Обучить передачам мяча сверху над собой и в паре.	Знать технику стоек и перемещения в стойках. Осваивать технику передач мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3х10метров.
23	3	09.02.		Прием мяча снизу. Закрепить передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать технику стоек и перемещения в стойках, передачи мяча сверху. Знать правила игры. Осваивать технику приёма мяча снизу.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: .Технически правильно выполнять приём мяча снизу и верхнюю передачу. Играть по правилам волейбола
24	4	16.02.		Совершенствование приёма мяча снизу в сочетании с верхней передачей. <b>Учет прыжков со</b>	Знать как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Знать технику выполнения приёма снизу и верхней передачи.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за 1 минуту. Технически правильно выполнять приём мяча снизу и верхнюю передачу их сочетание.

				<b>скакалкой за 1 минуту.</b>		
<b>25</b>	<b>5</b>	<b>02.03.</b>		Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. <b>Тестирование челночного бега 3x10м.</b>	Знать технику стоек и перемещения в стойках, технику приёма мяча снизу. Знать правила игры. Осваивать технику нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста челночного бега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять приём мяча снизу и нижнюю прямую подачу, тестирование челночный бег 3x10метров.
<b>26</b>	<b>6</b>	<b>09.03.</b>		Совершенствование нижней прямой подачи.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста прыжок в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: подавать подачу в парах на коротком расстоянии, через сетку в парах. Проходить тестирование прыжка в длину с места.
<b>27</b>	<b>7</b>	<b>16.03.</b>		Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: технически правильно выполнять приём мяча снизу и нижнюю прямую подачу.. Играть по упрощённым правилам волейбола
<b>28</b>	<b>8</b>	<b>23.03.</b>		<b>Учет нижней прямой подачи.</b>	Знать технику выполнения нижней прямой подачи требования при контрольном выполнении. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу и применять в игровой деятельности.

29	9	06.04.		Учебная игра.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи требования при контрольном выполнении. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу и применять в игровой деятельности.
30	10	13.04.		Повторение.		
IV		<i>Подвижные игры (5ч)</i>				
31	1	20.04.		Настольный теннис.		
32	2	27.04.		Футбол.		
33	3	04.05.		Регби.		
34	4	11.05.		Игра «Русская лапта».		
35	5	18.05.		Заключение.		