

Калужская область
Дзержинский район
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Бегичевская основная общеобразовательная школа»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
(базовый уровень)
«За здоровый образ жизни»**

Возраст обучающихся 7-15 лет
Срок реализации 1 год
Составитель: Сафронова М.А.,
учитель физической культуры

Общеобразовательная
программа принята
педагогическим советом
(Протокол № 150 от 30.08.2023г.)

Общеобразовательная
программа
утверждена _____
директор МКОУ
«Бегичевская ООШ» О.А.
Краснова
Приказ № 122
«01» сентября 2023 г.

с. Совхоз им. Ленина
2023 год

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Планируемые результаты.....	4
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	
2.1. Учебный план.....	8
2.2. Календарно учебный график	8
2.3. Рабочая программа	8
2.4. Методические материалы.....	29
Раздел 3 «Комплекс форм аттестации»	
3.1. Форма аттестации	30
3.2. Оценочные материалы.....	31
3.3. Список литературы.....	32

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Степень авторства программы «За здоровый образ жизни»

Настоящая программа является составительской, выполнена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха. А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2018г.

Направленность программы. Программа «За здоровый образ жизни» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на обеспечение и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Перечень нормативных документов, в соответствии с которыми составлена программа «За здоровый образ жизни»

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» ((№273 ФЗ от 29.12.2012г.).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по ее реализации (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. N 678-р).
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей" (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. № 467).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации".

Уровень освоения. Общекультурный уровень, который включает необходимый объем знаний и умений, обеспечивающих гармоничное развитие личности, прививает обучающимся потребность к здоровому образу жизни.

Уровень сложности. Базовый уровень.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна и отличительные особенности. Программа «За здоровый образ жизни» направлена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации и стремления к здоровому образу жизни, осознание ими сущности здоровья как важной ценности человека. Реализация Программы позволит развить у обучающихся такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья школьников.

Актуальность программы.

Здоровьесбережение одно из приоритетных направлений образовательных стандартов. Выпускник школы должен знать и выполнять правила здорового и безопасного образа жизни, поэтому на школьном этапе необходимо сформировать и развить представления о значении физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обучающийся должен уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием и организовывать здоровьесберегающую деятельность.

Педагогическая целесообразность. занятия по программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений.

Категория и возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для обучающихся 7-15 лет.

Количество обучающихся: 35 человек.

Продолжительность реализации программы: 132 занятия в течение 2023 – 2024 учебного года.

Формы и режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 45 минут. На базе школьного спортивного зала.

Цель: организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитание у школьников созидательного отношения к своему здоровью, всестороннее физическое развитие.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене. **Развивающие:**
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству;
- развивать чувство команды;
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание;
- развивать элементарные представления о структуре и функциях тела.

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- - популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- - воспитание моральных и волевых качеств.
- формирование умения работать в команде;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни

человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни;
- стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;
- усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.

1.2. Планируемые результаты освоения программы «За здоровый образ жизни»

В результате освоения программы у обучающегося будут сформированы предметные, личностные и метапредметные результаты.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

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

• *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

**Программа «За здоровый образ жизни» рассчитана на 132 часа
(2 раза в неделю) для обучающихся 7 – 15 лет**

ДЕВОЧКИ:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Техника безопасности во время занятий	1	1	-
4.	Лёгкая атлетика	12	-	14
5.	Спортивные игры	53	-	53
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	68	3	68

МАЛЬЧИКИ:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Техника безопасности во время занятий	1	1	-
4.	Лёгкая атлетика	12	-	14
5.	Спортивные игры	53	-	53
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	68	3	68

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года - 1 сентября 2023 года

Окончание учебного года – в соответствии с Календарным учебным графиком на 2023 – 2024 учебный год.

Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:

И четверть:

1 четверть : с 01.09. по 27.10. - 41 день.

2 четверть: с 06.11. по 29.12.-39 дней.

3 четверть: с 09.01. по 21.03.-52 дня

4 четверть: с 03.04 по 26.05.-33 дня

2.3. Рабочая программа «За здоровый образ жизни»

2.3.1. Содержание программы «За здоровый образ жизни»

Раздел: Лёгкая атлетика. 1. Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Бег на короткие дистанции 30- 60 м. Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Бег на время 1000м. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30. 60м. Бег на время на дистанции 100м. Бег на короткие дистанции 60 м. Бег на короткие дистанции 100 м. Бег по пересечённой местности до 2 км.

Бег по пересечённой местности 800 м. Бег по пересечённой местности до 4 км. Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный. Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности) Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.

Раздел: Спортивные игры. Футбол: Бег по пересечённой местности. с/и футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра. Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра. Соревнования. Тренировочная игра. Баскетбол: Перемещения и становления. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.

Учебно-тренировочная игра. Волейбол: Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Передача снизу двумя руками над собой Передача снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача Верхняя прямая подача в прыжке. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. **Баскетбол:** Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Овладение мячом и противодействия. Овладение мячом и противодействия.

Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам Двухсторонняя игра по упрощённым правилам **Волейбол:** Приём, передача мяча сверху, снизу в парах. Приём, передача мяча в парах. Тройках. Нижняя прямая подача мяча. Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках. Учебная игра. Подача мяча нижняя, верхняя.

Нападающий удар. Блокирование мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Одиночное блокирование Групповое блокирование (вдвоём, втроём) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

2.3.2. Календарно-тематическое планирование программы «За здоровый образ жизни»

ДЕВОЧКИ:

№ п/п	Дата	Раздел, тема урока	Планируемые результаты	
			предметные	личностные и метапредметные
Раздел. Легкая атлетика.				
1	5.09	1.Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	Изучают историю легкой атлетики Знают правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<p><u>Личностные:</u> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
2	7.09	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	Знают правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<p><u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные:</u> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
3	12.09	Бег в переменном темпе 30-60- 100 м.	Знают правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта Уметь бегать с максимальной скоростью на 30-60-100 м.	<p><u>Личностные:</u> способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p><u>Регулятивные:</u> владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p>
4	14.09	Кроссовый бег в медленном	Знают технику выполнения длительного	<u>Личностные:</u> анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях

		темпе до 2 км.	бега	физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <i>Познавательные:</i> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
5	19.09	Бег на время 1000м.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Личностные:</i> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <i>Регулятивные:</i> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <i>Познавательные:</i> Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <i>Коммуникативные:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
6	21.09	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Знать что такое стартовый разбег	<i>Личностные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
7	26.09	Ускорения; бег по повороту; финиш.	Уметь финишировать. Знать способы финиширования	<i>Личностные:</i> находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <i>Познавательные:</i> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
8	28.09	Бег на время на дистанции 30. 60м.	Уметь бегать с максимальной скоростью 30 и 60 м.	<i>Личностные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <i>Регулятивные:</i> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; <i>Познавательные:</i> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <i>Коммуникативные:</i> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
9	3.10	Бег на время на дистанции 100м.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	

Раздел. Спортивные игры .Футбол

10	5.10	Бег по пересечённой местности. С/и футбол.	Знать технику кроссового бега по пересеченной местности, знать правила игры в футбол	<p><u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные</u>: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
11	10.10	Ведение и обводка. Отбор мяча.	Уметь выполнять ведение и обводку в спортивной игре «футбол»	<p><u>Личностные</u>: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p>
12	12.10	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	Знать правила вбрасывания мяча	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
13	17.10	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	Знать правила вбрасывания мяча	<p><u>Личностные</u>: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>
14	19.10	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	Уметь выполнять удар по мячу серединой подъёма	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>

				<p><u>Регулятивные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
15	24.10	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.	Уметь выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы	<p><u>Личностные</u>: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
16	26.10	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	Уметь выполнять удар по мячу внешней стороной стопы	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
17	7.11	Соревнования. Тренировочная игра.	Уметь демонстрировать изученные технические элементы в игре	<p><u>Личностные</u>: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
Раздел. Спортивные игры .Баскетбол				
18	9.11	Перемещения и остановки. Учебная игра.	Знать, стойки и перемещения в игрока; правила игры	<p><u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные</u>: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
19	14.11	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
20	16.11	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	Знать, стойки и перемещения в игрока; правила игры Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
21	21.11	Учебно-тренировочная игра.	Уметь применять в игре изученные элементы баскетбола	<p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
Раздел. Спортивные игры Волейбол				
22	23.11	Стойка игрока (исходные положения)	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах</p>

23	28.11	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Регулятивные</u> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <u>Коммуникативные</u> : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
24	30.11	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Уметь сочетать способы перемещений	<u>Личностные</u> : находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <u>Регулятивные</u> : в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
25	5.12	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<u>Коммуникативные</u> : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
26	7.12	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<u>Личностные</u> : владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Регулятивные</u> : владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; <u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
27	12.12	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Стоя спиной	<u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
28	14.12	Передача снизу двумя руками над собой	Знать, как выполнять передачу снизу двумя руками	<u>Регулятивные</u> : владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; <u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; <u>Коммуникативные</u> : планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
29	19.12	Передача снизу двумя руками в парах	Уметь выполнять передачу снизу двумя руками	<u>Личностные</u> : способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
30	21.12	Нижняя прямая подача	Знать технику нижней прямой подачи	<u>Регулятивные</u> : владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

				<i>Коммуникативные:</i> постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
31	26.12	Верхняя прямая подача	Знать технику верхней прямой подачи	<i>Личностные:</i> анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <i>Познавательные:</i> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
32	28.12	Подача в прыжке	Знать технику подачи в прыжке	
33	9.01	Приём снизу двумя руками	Уметь принимать мяч	<i>Личностные:</i> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <i>Регулятивные:</i> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <i>Познавательные:</i> Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <i>Коммуникативные:</i> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
34	11.01	Приём сверху двумя руками	Уметь принимать мяч	
Раздел. Спортивные игры. Баскетбол				
35	16.01	Ведение мяча правой и левой рукой.	Уметь вести мяч правой и левой рукой	<i>Личностные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
36	18.01	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Уметь вести мяч правой и левой рукой, уметь выполнять броски в кольцо	
37	23.01	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Уметь вести мяч правой и левой рукой, уметь выполнять броски в кольцо	<i>Личностные:</i> находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <i>Познавательные:</i> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
38	25.01	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Уметь вести мяч правой и левой рукой, уметь выполнять броски в кольцо	
39	30.01	Учебная игра.	Уметь демонстрировать изученные элементы б/б в учебной игре	<i>Личностные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <i>Регулятивные:</i> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

				<p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
40	1.02	Броски мяча в кольцо.	Знать технику бросков в кольцо	<p><u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p>
41	6.02	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	Уметь выполнять броски в кольцо	<p>умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные</u>: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
42	8.02	Овладение мячом и противодействия.	Знать приемы овладения мячом	<p><u>Личностные</u>: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p>
43	13.02	Овладение мячом и противодействия.	Знать приемы овладения мячом	<p><u>Регулятивные</u>: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p>
44	15.02	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	Уметь использовать отвлекающие приёмы в игре	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p>
45	20.02	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	Уметь играть в б/б по правилам	<p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
Раздел. Спортивные игры. Волейбол				
46	22.08	Приём, передача мяча сверху, снизу в парах	Уметь принимать мяч, уметь работать в парах	<p><u>Личностные</u>: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p>
47	27.02	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	Уметь принимать мяч, уметь работать в парах и тройках	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>
48	29.02	Нижняя прямая подача	Знать технику нижней прямой подачи мяча	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической</p>

		мяча.		подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
49	5.03	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах	Знать технику нижней прямой подачи мяча	
50	7.03	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.	Знать технику нижней и верхней прямой подачи мяча	<i>Личностные:</i> находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <i>Познавательные:</i> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
51	12.03	Учебная игра.	Знать как правила игры в волейбол, основные технические и тактические приемы игры волейбол.	
52	14.03	Подача мяча нижняя, верхняя.	Знать технику нижней и верхней прямой подачи мяча	<i>Личностные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <i>Регулятивные:</i> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; <i>Познавательные:</i> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <i>Коммуникативные:</i> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
53	19.03	Нападающий удар. Блокирование мяча.	Знать технику нападающего удара, способы блокирования	<i>Личностные:</i> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <i>Регулятивные:</i> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; <i>Познавательные:</i> Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
54	21.03	Нападающий удар. Блокирование мяча.	Знать технику нападающего удара, способы блокирования	<i>Личностные:</i> способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельностью; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <i>Регулятивные:</i> владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

				<p><u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p>
55	4.04	Одиночное блокирование	Уметь выполнять одиночное блокирование	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
56	9.04	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	Уметь выполнять групповое блокирование	<p><u>Личностные</u>: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>
57	11.04	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Уметь применять технические элементы волейбола в играх и эстафетах	
58	16.04	Игры, развивающие физические способности	Уметь демонстрировать физ. способности в играх	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
59	18.04	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Уметь демонстрировать физ. качества	<p><u>Личностные</u>: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
60	23.04	Судейство учебной игры в волейбол	Знать как правила игры в волейбол, основные технические и тактические приемы игры волейбол, уметь выполнять судейство игры	
Раздел. Легкая атлетика.				
61	25.04	Бег на короткие дистанции 60 м.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта , уметь бегать с максимальной скоростью	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p>

				<p><u>Регулятивные</u>: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
62	2.05	Бег на короткие дистанции 100 м.	уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	<p><u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные</u>: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
63	7.05	Бег по пересечённой местности до 2 км.	Знать технику кроссового бега, бегать кросс на время 2000м	<p><u>Личностные</u>: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p>
64	14.05	Бег по пересечённой местности 800 м.	Знать технику бега по пересеченной местности	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
65	16.05	Бег по пересечённой местности до 4 км.	Знать технику бега по пересеченной местности до 4 км.	
66	21.05	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции .	Уметь играть в футбол, уметь выполнять бег на средние дистанции	<p><u>Личностные</u>: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в</p>

				соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
67	23.05	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности)	Уметь играть в футбол	<u>Личностные</u> : владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Регулятивные</u> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <u>Коммуникативные</u> : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
68		Повторение. Бег 30- 60- 100 м. Рекомендации на лето.	Уметь бегать с максимальной скоростью	

МАЛЬЧИКИ:

№ п/п	Дата	Раздел, тема урока	Планируемые результаты	
			предметные	личностные и метапредметные
Раздел. Легкая атлетика.				
1	5.09	1.Теория: Инструктаж ПТБ на занятиях; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	Изучают историю легкой атлетики Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<u>Личностные</u> : владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Регулятивные</u> : владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; <u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
2	7.09	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <u>Регулятивные</u> : владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; <u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и

				критерии для указанных логических операций; <u>Коммуникативные</u> : планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
3	12.09	Бег в переменном темпе 30-60-100 м.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта Уметь бегать с максимальной скоростью на 30-60-100 м.	<u>Личностные</u> : способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <u>Регулятивные</u> : владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. <u>Коммуникативные</u> : постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
4	14.09	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	Знать технику выполнения длительного бега	<u>Личностные</u> : анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <u>Регулятивные</u> : работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные</u> : управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
5	19.09	Бег на время 1000м.	Знать технику выполнения длительного бега	<u>Личностные</u> : владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <u>Регулятивные</u> : в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные</u> : Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <u>Коммуникативные</u> : умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
6	21.09	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Знать что такое стартовый разбег	<u>Личностные</u> : владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Регулятивные</u> : адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <u>Коммуникативные</u> : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
7	26.09	Ускорения; бег по повороту; финиш.	Уметь финишировать. Знать способы финиширования	<u>Личностные</u> : находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <u>Регулятивные</u> : в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

				<i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
8	28.09	Бег на время на дистанции 30. 60м.	Уметь бегать с максимальной скоростью 30 и 60 м.	<i>Личностные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <i>Регулятивные:</i> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; <i>Познавательные</i> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <i>Коммуникативные</i> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
9	3.10	Бег на время на дистанции 100м.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	
Раздел. Спортивные игры .Футбол				
10	5.10	Бег по пересечённой местности. С/и футбол.	Знать технику кроссового бега по пересеченной местности, знать правила игры в футбол	<i>Личностные</i> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <i>Регулятивные:</i> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; <i>Познавательные</i> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
11	10.10	Ведение и обводка. Отбор мяча.	Уметь выполнять ведение и обводку в спортивной игре «футбол»	<i>Личностные:</i> способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. <i>Регулятивные:</i> владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <i>Познавательные</i> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. <i>Коммуникативные:</i> постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
12	12.10	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	Знать правила вбрасывания мяча	<i>Личностные:</i> анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <i>Познавательные</i> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <i>Коммуникативные:</i> управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;

13	17.10	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	Знать правила вбрасывания мяча	<p><u>Личностные:</u> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p><u>Регулятивные:</u> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные:</u> Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>
14	19.10	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	Уметь выполнять удар по мячу серединой подъёма	<p><u>Личностные:</u> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><u>Познавательные:</u> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
15	24.10	Удары по мячу внутренней стороны стопы. Тренировочная игра.	Уметь выполнять удар по мячу внутренней стороной стопы	<p><u>Личностные:</u> находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные:</u> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
16	26.10	Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.	Уметь выполнять удар по мячу внешней стороной стопы	<p><u>Личностные:</u> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><u>Познавательные:</u> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
17	7.11	Соревнования. Тренировочная игра.	Уметь демонстрировать изученные технические элементы в игре	<p><u>Личностные:</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные:</u> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с</p>
Раздел. Спортивные игры .Баскетбол				
18	9.11	Перемещения и остановки. Учебная игра.	Знать, стойки и перемещения в игрока; правила игры	<p><u>Личностные:</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные:</u> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с</p>
19	14.11	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<p><u>Регулятивные:</u> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с</p>

				<p>другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные</u>: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
20	16.11	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	<p>Знать, стойки и перемещения в игрока; правила игры</p> <p>Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»</p>	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p>
21	21.11	Учебно-тренировочная игра.	Уметь применять в игре изученные элементы баскетбола	<p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
Раздел. Спортивные игры Волейбол				
22	23.11	Стойка игрока (исходные положения)	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
23	28.11	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
24	30.11	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Уметь сочетать способы перемещений	<p><u>Личностные</u>: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
25	5.12	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
26	7.12	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
27	12.12	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Стоя спиной	<p><u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и</p>

28	14.12	Передача снизу двумя руками над собой	Знать, как выполнять передачу снизу двумя руками	<p>оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные</u>: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
29	19.12	Передача снизу двумя руками в парах	Уметь выполнять передачу снизу двумя руками	<p><u>Личностные</u>: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p>
30	21.12	Нижняя прямая подача	Знать технику нижней прямой подачи	
31	26.12	Верхняя прямая подача	Знать технику верхней прямой подачи	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
32	28.12	Подача в прыжке	Знать технику подачи в прыжке	
33	9.01	Приём снизу двумя руками	Уметь принимать мяч	<p><u>Личностные</u>: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>
34	11.01	Приём сверху двумя руками	Уметь принимать мяч	
Раздел. Спортивные игры. Баскетбол				
35	16.01	Ведение мяча правой и левой рукой.	Уметь вести мяч правой и левой рукой	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p>
36	18.01	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Уметь вести мяч правой и левой рукой, уметь выполнять броски в кольцо	

				<i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
37	23.01	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Уметь вести мяч правой и левой рукой, уметь выполнять броски в кольцо	<i>Личностные:</i> находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
38	25.01	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Уметь вести мяч правой и левой рукой, уметь выполнять броски в кольцо	<i>Регулятивные:</i> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <i>Познавательные</i> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
39	30.01	Учебная игра.	Уметь демонстрировать изученные элементы б/б в учебной игре	<i>Личностные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <i>Регулятивные:</i> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; <i>Познавательные</i> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <i>Коммуникативные</i> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
40	1.02	Броски мяча в кольцо.	Знать технику бросков в кольцо	<i>Личностные</i> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
41	6.02	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	Уметь выполнять броски в кольцо	умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <i>Регулятивные:</i> владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; <i>Познавательные</i> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
42	8.02	Овладение мячом и противодействия.	Знать приемы овладения мячом	<i>Личностные:</i> способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
43	13.02	Овладение мячом и противодействия.	Знать приемы овладения мячом	<i>Регулятивные:</i> владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <i>Познавательные</i> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. <i>Коммуникативные:</i> постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
44	15.02	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	Уметь использовать отвлекающие приёмы в игре	<i>Личностные:</i> анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время

45	20.02	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	Уметь играть в б/б по правилам	учебной и игровой деятельности. <u>Регулятивные:</u> работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
Раздел. Спортивные игры. Волейбол				
46	22.08	Приём, передача мяча сверху, снизу в парах	Уметь принимать мяч, уметь работать в парах	<u>Личностные:</u> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
47	27.02	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	Уметь принимать мяч, уметь работать в парах и тройках	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <u>Регулятивные:</u> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u> Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <u>Коммуникативные:</u> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
48	29.02	Нижняя прямая подача мяча.	Знать технику нижней прямой подачи мяча	<u>Личностные:</u> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
49	5.03	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах	Знать технику нижней прямой подачи мяча	<u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <u>Коммуникативные:</u> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
50	7.03	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.	Знать технику нижней и верхней прямой подачи мяча	<u>Личностные:</u> находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. <u>Регулятивные:</u> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
51	12.03	Учебная игра.	Знать как правила игры в волейбол, основные технические и тактические приемы игры волейбол.	<u>Коммуникативные:</u> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
52	14.03	Подача мяча нижняя, верхняя.	Знать технику нижней и верхней прямой подачи мяча	<u>Личностные:</u> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. <u>Регулятивные:</u> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; <u>Познавательные:</u> Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
53	19.03	Нападающий удар.	Знать технику нападающего удара, способы	<u>Личностные:</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

		Блокирование мяча.	блокирования	<p>умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные</u>: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
54	21.03	Нападающий удар. Блокирование мяча.	Знать технику нападающего удара, способы блокирования	<p><u>Личностные</u>: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</p>
55	4.04	Одиночное блокирование	Уметь выполнять одиночное блокирование	<p><u>Личностные</u>: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные</u> : Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;</p>
56	9.04	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	Уметь выполнять групповое блокирование	<p><u>Личностные</u>: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>
57	11.04	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Уметь применять технические элементы волейбола в играх и эстафетах	
58	16.04	Игры, развивающие физические способности	Уметь демонстрировать физ. способности в играх	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p>

				<p><u>Познавательные</u> : самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
59	18.04	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Уметь демонстрировать физ. качества	<p><u>Личностные</u>: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p>
60	23.04	Судейство учебной игры в волейбол	Знать как правила игры в волейбол, основные технические и тактические приемы игры волейбол, уметь выполнять судейство игры	<p><u>Коммуникативные</u>: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
Раздел. Легкая атлетика.				
61	25.04	Бег на короткие дистанции 60 м.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта , уметь бегать с максимальной скоростью	<p><u>Личностные</u>: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p><u>Познавательные</u> : Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> : Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
62	2.05	Бег на короткие дистанции 100 м.	уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	<p><u>Личностные</u> умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p><u>Познавательные</u> : Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p><u>Коммуникативные</u>: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;</p>
63	7.05	Бег по пересечённой местности до 2 км.	Знать технику кроссового бега, бегать кросс на время 2000м	<p><u>Личностные</u>: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p><u>Регулятивные</u>: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><u>Познавательные</u> : Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные</u>: постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных</p>

				способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
64	14.05	Бег по пересечённой местности 800 м.	Знать технику бега по пересечённой местности	<u>Личностные:</u> анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
65	16.05	Бег по пересечённой местности до 4 км.	Знать технику бега по пересечённой местности до 4 км.	<u>Регулятивные:</u> работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;
66	21.05	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции .	Уметь играть в футбол, уметь выполнять бег на средние дистанции	<u>Личностные:</u> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <u>Регулятивные:</u> в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u> Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность. <u>Коммуникативные:</u> умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.
67	23.05	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности)	Уметь играть в футбол	<u>Личностные:</u> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
68		Повторение. Бег 30- 60- 100 м. Рекомендации на лето.	Уметь бегать с максимальной скоростью	<u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. <u>Коммуникативные:</u> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

2.3.3. Ожидаемый результат реализации программы «За здоровый образ жизни»:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

2.4. Методические материалы

2.4.1. Методы обучения

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Основными педагогические принципы работы преподавателя

- последовательность и преемственность заданий и упражнений;
- переход от простого к сложному;
- проведение занятия в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

– изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы организации учебного занятия

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

2.4.2. Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал, раздевалка, тренерская

Оборудование спортивного зала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Рулетка измерительная.
13. Щит баскетбольный тренировочный.
14. Сетка для переноса и хранения мячей.
15. Сетка волейбольная.
16. Скамейка гимнастическая.
17. Канат подвесной.
18. Секундомер.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.

Раздел 3 «Комплекс форм аттестации»

3.1. Форма аттестации

Основным методами аттестации обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;

- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

3.2. Оценочные материалы

<http://www.gto.ru/norms;>

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15 м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.
10бросков за 2 мин.
Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м
Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
Броски одной рукой с точек.
Броски в корзину после ведения.
Игровая деятельность во время соревнований и игр.

3.3. Список литературы

3.3.1. Список литературы, рекомендуемой для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2019.
2. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2016.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2017.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2018.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2011.
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2007.
7. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,2008.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2015.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2018.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2019.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,2019.
13. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2009.
14. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2014. – № 2. – с.74.
15. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 2019.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

3.3.2. Список литературы, рекомендуемой для обучающихся

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2012.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2017
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,2018.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2013.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2018.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2014.

3.3.3. Список литературы, рекомендуемой для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс»,2011.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 2018.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 2014.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2017.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2016.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2018.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 2020.
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 2003.