

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа – интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Героя Советского Союза И.Е. Егорова
городского округа Новокуйбышевск Самарской области*

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
_____ О.А. Егорова
«16» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы-интерната им. И.Е. Егорова
_____ Е.В. Попова
Приказ №44 от 16.06.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура Класс 5-7 с умственной отсталостью

Количество часов по учебному плану 68 часа в год 2 раза в неделю

Составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью; авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5 класс под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей прикладного цикла

Протокол №_5_ от « 31 » мая 2023г.

Председатель МО Лебедева Светлана Алексеевна

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
по предмету *физическая культура* ГБОУ школы-интерната им.И.Е.Егорова

Класс	Программа	Учебник	Методическая литература	Дидактический материал	Учебные пособия для учащихся	Мониторинговый материал
5-7	Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью; авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5 класс под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный		<ol style="list-style-type: none"> 1. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий Физкультурно – оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. – М. НЦ ЭНАС, 2003 2. Н.Л. Литош. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002 3. А.А Дмитриев. Физическая культура в специальном образовании: Учеб, пособие.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. 4. Новая книга по бадминтону: Окунев О. Р. 2009. 5. В.А.Лепешкин Бадминтон для всех. Феникс 2007. 	Спортивный инвентарь		

	<p>издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой</p> <p>Физическая культура. Бадминтон. 5-11 класс Рабочая программа для учителей (общеобразовательных учреждений) В.Г. Туманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов - Омск: -2011.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью; авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-7 классы под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предьявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: Бадминтон, настольный теннис «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Русский язык» относится к образовательной области «Физическая культура» и рассчитан на пять лет изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

5-7 классы - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часов.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, лично – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения учащимися включаются элементы проектной деятельности.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Раздел настольный теннис.

В разделе по обучению настольному теннису формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу,

смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цели и задачи

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель: углубленное изучение спортивной игры в настольный теннис.

Основными задачами являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям;

Материал раздела дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий бучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Методы и формы обучения.

Урок является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, областных соревнованиях

Обучающиеся должны знать:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции человека.
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов.

Обучающиеся должны уметь:

1. Строевые упражнения. Понятия: Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» «По порядку – рассчитайсь!» и т.д.
2. Повороты: направо, налево, кругом.
3. Построения: в шеренги, колонны, круги.
4. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча(толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка. Выбор позиции.

1. Игра в вправо и влево.
2. Свободная игра на столе.
3. Игра на счет из одной, трех партий.
4. Тактика игры с разными противниками.
5. Основные тактические варианты игры.
6. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Раздел бадминтон

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Бадминтон» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы В. Г. Турманидзе, Л. В. Харченко, А. М. Антропова «Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс» Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

Целью физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в бадминтоне;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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 оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из бадминтона, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по бадминтону.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по бадминтону, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по бадминтону.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий по бадминтону с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная

гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.

Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

Оценка эффективности занятий по бадминтону.

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Бадминтон.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Поддачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся должны

- **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
 - **уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять технические действия по бадминтону;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;
 - **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Материально-техническое обеспечение

1. Сетка бадминтонная
2. Ракетки
3. Воланы

1. Знания о физической культуре

5-7 классы – 2 ч.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. **Физическая культура (основные понятия).** Значение ФК. Развития настольного тенниса. История развития настольного тенниса. История развития бадминтона. История зарождения Олимпийского движения. Бадминтон, как один из олимпийских видов спорта. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Самостоятельное выполнение задания на уроках ФК. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2 ч.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (9 ч).

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000

м. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* **Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Лыжная подготовка (13 часа)

Перестроение из шеренги; повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне; спуск с пологого склона и подъем на склон наискось и «лесенкой»; передвижение в медленном темпе до 1 км. Изучение лыжных ходов.

Спортивные игры (33 ч).

Мини-футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Настольный теннис. История развития настольного тенниса.

Овладение техникой передвижений и стоек:

Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

Способы держания ракетки.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

Удары по мячу.

Подачи.

Удар без вращения мяча(толчок) справа, слева.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Тренировка ударов у тренировочной стенки.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

Выбор позиции.

Игра в вправо и влево.

Игра на счет из одной, трех партий.

Тактика игры с разными противниками.

Основные тактические варианты игры.

Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Бадминтон. Бадминтон, как Олимпийский вид спорта. Уметь выполнять подачи, Накаты. Знать правила игры.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Планируемые результаты			Средства обучения	Формы организации урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений	
				Предметные	Метапредметные	Личностные				
				Обучаемый научится	Получит возможность					
Лёгкая атлетика -9 часов										
5 класс										
1	Правила безопасности. Значение ФК Бег 30 м. Учить технике бега в медленном темпе.	1		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – игра. Расширение кругозора	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
2	Строевые упражнения. Бег 1000м. Высокий старт, с опорой на одну руку. Метание мяча на дальность.	1		Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять основные движения в метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Демонстрация.
3	Прыжки в длину с разбега.	1		Бег до 5 минут	Правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимать и принимать	Проявление особого интереса к новому,	Метр.	Урок – соревнования	Беседа. Наблюдение.

					основные движения в ходьбе и беге;	цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		ние. Спортивный марафон.	
4	Что такое строй, шеренга? Прыжки в длину с разбега. Знание техники выполнения заданий в эстафете	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;	Рулетка. Эстафетные палочки	Комбинированный Урок.	Беседа. Наблюдение.
5	Бег 30 метров.	1		Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр.	Комбинированный урок.	Демонстрация.
6-7	Метание мяча на дальность.	2		Сдача норматива по прыжкам в длину с места	Правильно выполнять движения в метании мяча, в прыжках	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Формирование социальной роли ученика.	Мячи для метания ру	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.

						<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование положительного отношения к учению			
8-9	Учить технике бега. Бег 1000 м.	2		Ходить под счёт	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять дыхание во время бега.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Наблюдение.
Спортивные игры. Мини-футбол-4 часов										
5										
10	Понятие утомление организма. Ведение мяча.	1		Изучение нового материала. Правильно выполнять основные движения в ведении.;	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Судейство.
11	Тактические действия игроков в защите и нападении.	1		Изучение нового материала. Правильно выполнять основные движения	Правильно выполнять основные движения;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
12	Упражнения с футбольными мячами.	1		Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	Знать технику выполнения ведения мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.

						оценку учителя;				
13	Тактика игры.	1		Выполнять упражнения в парах	Правильно выполнять упражнения в парах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
Настольный теннис-2 часа										
14	Правила безопасности. История развития настольного тенниса. Правила игры.	1		Применять правила ТБ на уроках настольного тенниса. Изучение нового материала.	Правильно выполнять хват ракетки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарик.	Комбинированный урок. Расширение кругозора.	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.
15	Приём игры	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять хват ракетки, приём игры с права. Правильно выполнять основные движения; одиночные удары с права, слево	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарик.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
Бадминтон-14 часов										5
16	Правила безопасности. История развития бадминтона. Выбор ракетки и волана.	1		Изучение нового материала. Выполнять строевые команды.	Знать правила игры.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Выявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов;			
17	Способы самоконтроля. .Хватка ракетки.	1		Научиться хватке ракетки	Выполнение хватки ракетки открытой и закрытой стороной ракетки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональностью направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.
18-19	Техника передвижения.	2		Научиться выполнять технику передвижения по площадке	Выполнять технику передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок» «перевод» волна открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
20-21	История зарождения Олимпийского движения. Стойка игрока.	2		Научится выполнять правильно стойку игрока.	Выполнять основную стойку игрока.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Проявление особого интереса к новому, собственному школьному	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Демонстрация.

						<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
22-23	Жонглирование волана.	2		Научится Жонглированию волана.	Уметь выполнять упражнения с различными видами жонглирование волана, открытой и закрытой стороной ракетки,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
24	Бадминтон, олимпийский вид спорта. Хватка ракетки.	1		Способы хватки ракетки.	Выполнять передвижения по площадке.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	пПоявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения хватки ракетки. Следить за техникой выполнения. Беседа.
25-26	Основная стойка	2		Совершенствование стойки: высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.	Выполнять стойку игрока: высокую, среднюю, низкую, правостороннюю, левостороннюю.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
27	Правила бадминтона. Передвижения по	1		Изучение нового материала.	Уметь выполнять	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.	Проявление особого	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения передвижений, правил

	площадке.			Передвижение приставными шагами, выпады вперед, в стороны.	передвижения по площадке. Знать правила игры.	включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			игры.
28-29	Совершенствование подачи, передвижений по площадке.	2		Совершенствование выполнения подачи, жонглирование волана.	Выполнение стойки игрока. Жонглирование.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения Техники стойки игрока, жонглирование, подачи.
Настольный теннис-3 часа.										5
30	Удары атакующие	1		Изучение нового материала. Удары атакующие: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по свече. Контратакующий удар, заторможенный, укороченный.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
31-32	Удары, различные по направлению.	2		Выполнение ударов, различных по направлению вращения мяча, с поступательным	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

				вращением- верхним, нижним, боковым.		учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	различной функционально й направленности , технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательн ой деятельности;			
Лыжная подготовка-13 часов.										5
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы истории возникновения и развития физической культуры. Прохождение дистанции.	1		Изучение нового материала.	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинирова нный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.
34	Самостоятельное выполнение задания. Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинирова нный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Расширение кругозора.
35	Подъём «Ёлочкой»	1		Прохождение дистанции.	Знать технику передвижения на лыжах. Подъёма «Ёлочкой»	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	Лыжи. Флажки.	Комбинирова нный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						<u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	занятий; проявление учебных мотивов;			
36	Значение занятий лыжным спортом. Эстафета.	1		Выполнение эстафет на склоне.	Уметь выполнять эстафеты на склоне.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.
37	Зимние олимпийские игры. Торможение. Одновременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение торможение и поворот упором	Уметь передвигаться на лыжах одновременно м двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.
38	Спуск, подъём на слон.	1		Выполнить спуск. Подъём на склон.	Знать выполни спуска. Подъёма на склон.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
39	Встречная эстафета. Игра «Я Салка».	1		Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						приходить к общему решению в совместной деятельности				
40	Одновременный двухшажный ход. Торможение «Плугом»	1		Изучение нового материала. Торможение «Плугом, Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Правильно выполнять одновременный двухшажный хода.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
41	Прохождение дистанции 2 км. Спуск, подъём, торможение.	1		Прохождение дистанции 2 км. Без учёта времени.	Выполнение спуска. Подъёма на склон.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
42	Одновременный двухшажный ход. Эстафета.	1		Совершенствование хода. Эстафета линейная.	Правильно выполнять технику одновременно-двухшажного хода.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						регуляции своего действия;				
43	Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Достижение лично-значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
44	Спуск. Подъём.	1		Спуск в стойке лыжника, подъём. Прохождение дистанции.	Проверка спуска, подъёма.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Достижение лично-значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
45	Торможение «Полуплугом»	1		Повторение пройденного материала. Торможение «Полуплугом», Игра «Я Салка»	Правильное выполнение торможения.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
Мини-футбол 2 часа										
46	Понятие утомление организма. Ведение мяча.	1		Понятие организма. Упражнения с мячом. Игра.	Правильно выполнять упражнения с футбольными мячами в парах.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Футбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.

						решению в совместной деятельности				
47	Тактические действия игроков в нападении, защите.	1		Играть в мини-футбол	Знать правила и тактику игры в мини-футбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Футбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
Волейбол- 2 часа										5
48	Тактика свободного нападения.	1		Подача мяча, приёмы, передачи. Перемещения игроков вперёд, назад, приставными шагами. Тактика свободного нападения.	Знать технику выполнения тактики свободного нападения. Уметь правильно выполнять упражнения.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
49	Техника передвижения по площадке.	1		Изучение нового Материала. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Правильно выполнять основные движения в технике передвижений. Учебная игра.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Волейбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
Баскетбол-2 часа										5
50	Вырывание, выбивание мяча.	1		Изучение нового Материала.	Правильное выполнение вырывания, выбивания мяча.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Баскетбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
51	Тактика свободного нападения.	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	Малые мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
Настольный теннис-2 часов										
52	Накат.	1		Совершенствование наката, срезки.	Правильно выполнять основные движения: накат, срезка.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
53	Удары.	1		Удары: промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	Игра на победителя.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,	Ракетка, шарик.	Урок-игра.	Демонстрация.

						учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	самостоятельно сть, инициативу, ответственност ь, причины неудач;			
Лёгкая атлетика-13 часов										5
54	Правила безопасности. Метание мяча.	1		Применять правила навыки коллективизма на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направлений. Метание мяча на дальность.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании мяча.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Мячи для метания.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
55	Бег 30 м.	1		Совершенствован ие низкого старта. Бег 30 м. с низкого старта.	Уметь выполнять технику бега 30 м. с низкого старта.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундомер.	Комбинирова нный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 30 метров
56	Представление о темпе, скорости. Бег 60 м.	1		Бегать на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег в среднем темпе.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;	Секундомер Метр	Комбинирова нный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 60 м. метров.

						действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	проявление учебных мотивов;			
57	Бег 1000 м.	1		Метание мяча. Прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Мячи малые, скакалки, эстафетные палочки	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива 1000 м.
58	Эстафетный бег	1		Эстафета с предметами.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи малые, скакалки, эстафетные палочки	Комбинированный урок.	Наблюдение
59	Прыжки в длину с места	1		Бег 30 м. с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Секундомер. Рулетка.	Комбинированный урок.	наблюдение
60	Метание мяча.	1		Бег 1000 м. Метание мяча.	Бег без учёта времени.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные	Проявление особого интереса к	Секундомер. Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение

						учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
61	Прыжки в длину с места	1		Бег с изменением направлений. Челночный бег 30мх10м. Прыжок в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге 30мх10м.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение
62-63	«Тройной прыжок»	2		«Тройной» прыжок с места». Игра	Уметь выполнять «Тройной» прыжок с места.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение
64-65	Эстафета легкоатлетическая.	2		Знание передачи эстафетной палочки. Упражнение с мячами	Знание передачи эстафетной палочки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Эстафетные палочки мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение
66	Бег 60 м.	2		Бег 60 м.	Правильно	<u>Позн.</u>	Анализировать	Секундомер.	Комбинированный урок.	Наблюдение

				Техника метания мяча.	выполнять основные движения техники метания мяча.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Мячи для метания	нный урок.	
67-68	Тактика игры в футбол	2		Упражнения с футбольными мячами.	Знать правила и технику ведения мяча. Учебная игра.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Футбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение

Календарно- тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Планируемые результаты			Средства обучения	Формы организации урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений
				Предметные	Метапредметные	Личностные			
				Обучаемый	Получит				

				научится	возможность					
Лёгкая атлетика -9 часов										6 класс
1	Правила безопасности. Значение ФК Бег 30 м. Учить технике бега в медленном темпе.	1		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – игра. Расширение кругозора.	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
2	Строевые упражнения. Бег 1000м. Высокий старт, с опорой на одну руку. Метание мяча на дальность.	1		Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять основные движения в метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Демонстрация.
3	Прыжки в длину с разбега.	1		Бег до 5 минут	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Беседа. Наблюдение.
4	Что такое строй, шеренга? Прыжки в длину с разбега.	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.	Способность преодолевать трудности, выполнять	Рулетка. Эстафетны	Комбинированный	Беседа. Наблюдение.

	Знание техники выполнения заданий в эстафете				основные движения в ходьбе и беге;	включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;	е палочки	Урок.	
5	Бег 30 метров.	1		Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр.	Комбинированный урок.	Демонстрация.
6-7	Метание мяча на дальность.	2		Сдача норматива по прыжкам в длину с места	Правильно выполнять движения в метании мяча, в прыжках	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Мячи для метания ру	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.
8-9	Учить технике бега. Бег 1000 м.	2		Ходить под счёт	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Секундометр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Наблюдение.

					дыхание во время бега.	учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий			
Спортивные игры. Мини-футбол-4 часов										6
10	Понятие утомление организма. Ведение мяча.	1		Изучение нового материала. Правильно выполнять основные движения в ведении.;	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Судейство.
11	Тактические действия игроков в защите и нападении.	1		Изучение нового материала. Правильно выполнять основные движения	Правильно выполнять основные движения;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
12	Упражнения с футбольными мячами.	1		Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	Знать технику выполнения ведения мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
13	Тактика игры.	1		Выполнять упражнения в парах	Правильно выполнять упражнения в парах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.

						собственное мнение;				
Настольный теннис-2 часа										
14	Правила безопасности. История развития настольного тенниса. Правила игры.	1		Применять правила ТБ на уроках настольного тенниса. Изучение нового материала.	Правильно выполнять хват ракетки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок. Расширение кругозора	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.
15	Приём игры	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять хват ракетки, приём игры с права. Правильно выполнять основные движения; одиночные удары с права, слево	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
Бадминтон-14 часов										6
16	Правила безопасности. История развития бадминтона. Выбор ракетки и волана.	1		Изучение нового материала. .Выполнять строевые команды.	Знать правила игры.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
17	Способы самоконтроля. .Хватка ракетки.	1		Научиться хватке ракетки	Выполнение хватки ракетки открытой и закрытой стороной ракетки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функционально	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	й направленности , технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;			
18-19	Техника передвижения.	2		Научиться выполнять технику передвижения по площадке	Выполнять технику передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «голчок» «перевод» волна открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
20-21	История зарождения Олимпийского движения. Стойка игрока.	2		Научится выполнять правильно стойку игрока.	Выполнять основную стойку игрока.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Демонстрация.
22-23	Жонглирование волана.	2		Научится Жонглированию волана.	Уметь выполнять упражнения с	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные	Проявление особого интереса к	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

					различными видами жонглирование волана, открытой и закрытой стороной ракетки,	учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
24	Бадминтон, олимпийский вид спорта. Хватка ракетки.	1		Способы хватки ракетки.	Выполнять передвижения по площадке.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения хватки ракетки. Следить за техникой выполнения. Беседа.
25-26	Основная стойка	2		Совершенствование стойки: высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.	Выполнять стойку игрока: высокую, среднюю, низкую, правостороннюю, левостороннюю.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
27	Правила бадминтона. Передвижения по площадке.	1		Изучение нового материала. Передвижение приставными шагами, выпады вперед, в стороны.	Уметь выполнять передвижения по площадке. Знать правила игры.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения передвижений, правил игры.

28-29	Совершенствование подачи, передвижений по площадке.	2		Совершенствование выполнения подачи, жонглирование волана.	Выполнение стойки игрока. Жонглирование.	задавать вопросы; <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения Техники стойки игрока, жонглирование, подачи.
Настольный теннис-3 часа.										6
30	Удары атакующие	1		Изучение нового материала. Удары атакующие: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по свече. Контратакующий удар, заторможенный, укороченный.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
31-32	Удары, различные по направлению.	2		Выполнение ударов, различных по направлению вращения мяча, с поступательным вращением- верхним, нижним, боковым.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

Лыжная подготовка-13 часов.										
							деятельности;		6	
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы истории возникновения и развития физической культуры. Прохождение дистанции.	1		Изучение нового материала.	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.
34	Самостоятельное выполнение задания. Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Расширение кругозора.
35	Подъём «Ёлочкой»	1		Прохождение дистанции.	Знать технику передвижения на лыжах. Подъёма «Ёлочкой»	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
36	Значение занятий лыжным спортом. Эстафета.	1		Выполнение эстафет на склоне.	Уметь выполнять эстафеты на склоне.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.

						<u>Комму.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	представление о качествах хорошего ученика;			
37	Зимние олимпийские игры. Торможение. Одновременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение торможение и поворот упором	Уметь передвигаться на лыжах одновременно м двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комму.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.
38	Спуск, подъём на слон.	1		Выполнить спуск. Подъём на склон.	Знать выполни спуска. Подъёма на склон.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комму.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
39	Встречная эстафета. Игра «Я Салка».	1		Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комму.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
40	Одновременный двухшажный ход. Торможение «Плугом»	1		Изучение нового материала. Торможение «Плугом, Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Правильно выполнять одновременный и двухшажный хода.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.

						сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;				
41	Прохождение дистанции 2 км. Спуск, подъём, торможение.	1		Прохождение дистанции 2 км. Без учёта времени.	Выполнение спуска. Подъёма на склон.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
42	Одновременный двухшажный ход. Эстафета.	1		Совершенствование хода. Эстафета линейная.	Правильно выполнять технику одновременно-двухшажного хода.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
43	Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						деятельности				
44	Спуск. Подъём.	1		Спуск в стойке лыжника, подъём. Прохождение дистанции.	Проверка спуска, подъёма.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
45	Торможение «Полуплугом»	1		Повторение пройденного материала. Торможение «Полуплугом», Игра «Я Салка»	Правильное выполнение торможения.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
Мини-футбол 2 часа										6
46	Понятие утомление организма. Ведение мяча.	1		Понятие организма. Упражнения с мячом. Игра.	Правильно выполнять упражнения с футбольными мячами в парах.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Футбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.
47	Тактические действия игроков в нападении, защите.	1		Играть в мини-футбол	Знать правила и тактику игры в мини-футбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Футбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

деятельности										
Волейбол- 2 часа										
48	Тактика свободного нападения.	1		Подача мяча, приёмы, передачи. Перемещения игроков вперёд, назад, приставными шагами. Тактика свободного нападения.	Знать технику выполнения тактики свободного нападения. Уметь правильно выполнять упражнения.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
49	Техника передвижения по площадке.	1		Изучение нового Материала. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Правильно выполнять основные движения в технике передвижений. Учебная игра.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Волейбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
Баскетбол-2 часа										
50	Вырывание, выбивание мяча.	1		Изучение нового Материала.	Правильное выполнение вырывания, выбивания мяча.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Баскетбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.
51	Тактика свободного нападения.	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения. Игра по упрощённым правилам мини-	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Малые мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

					баскетбола.	действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;				
Настольный теннис-2 часов										6
52	Накат.	1		Совершенствование наката, срезки.	Правильно выполнять основные движения: накат, срезка.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
53	Удары.	1		Удары: промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	Игра на победителя.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Ракетка, шарики.	Урок-игра.	Демонстрация.
Лёгкая атлетика-13 часов										6
54	Правила безопасности. Метание мяча.	1		Применять правила навыка коллективизма на уроках легкой атлетики. Бег с	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании мяча.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной	Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

				изменением направлений. Метание мяча на дальность.		<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	деятельности			
55	Бег 30 м.	1		Совершенствование низкого старта. Бег 30 м. с низкого старта.	Уметь выполнять технику бега 30 м. с низкого старта.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундомер.	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 30 метров
56	Представление о темпе, скорости. Бег 60 м.	1		Бегать на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег в среднем темпе.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер Метр	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 60 м. метров.
57	Бег 1000 м.	1		Метание мяча. Прыжки в длину	Правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимать и принимать	Оценивать собственную	Мячи малые,	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива 1000

				с места.	основные движения в ходьбе и беге;	цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	скакалки, эстафетные палочки		м.
58	Эстафетный бег	1		Эстафета с предметами.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи малые, эстафетные палочки	Комбинированный урок.	Наблюдение
59	Прыжки в длину с места	1		Бег 30 м. с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Секундомер. Рулетка.	Комбинированный урок.	наблюдение
60	Метание мяча.	1		Бег 1000 м. Метание мяча.	Бег без учёта времени.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение
61	Прыжки в длину с места	1		Бег с изменением направлений. Челночный бег	Правильно выполнять основные движения в	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Проявление особого интереса к новому,	Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение

				30мх10м. Прыжок в длину с места.	челночном беге 30мх10м.	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
62-63	«Тройной прыжок»	2		«Тройной» прыжок с места». Игра	Уметь выполнять «Тройной» прыжок с места».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Рулетка.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение
64-65	Эстафета легкоатлетическая.	2		Знание передачи эстафетной палочки. Упражнение с мячами	Знание передачи эстафетной палочки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Эстафетные палочки мячи.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение
66	Бег 60 м.	2		Бег 60 м. Техника метания мяча.	Правильно выполнять основные движения техники метания мяча.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Анализировать и характеризоват ь эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношен ия с их учетом	Секундомер. Мячи для метания	Комбинирова нный урок.	Наблюдение
67-68	Тактика игры в футбол	2		Упражнения с футбольными	Знать правила и технику	<u>Позн.</u> понимать и принимать	Достижение лично	Футбольные мячи.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение

				мячами.	ведения мяча. Учебная игра.	цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	значимых результатов в физическом совершенстве.			
--	--	--	--	---------	--------------------------------	--	---	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Планируемые результаты			Средства обучения	Формы организации урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений	
				Предметные	Метапредметные	Личностные				
				Обучаемый научится	Получит возможность					
Лёгкая атлетика -9 часов										
7 класс										
1	Правила безопасности. Значение ФК Бег 30 м. Учить технике бега в медленном темпе.	1		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – игра. Расширение кругозора	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;				
2	Строевые упражнения. Бег 1000м. Высокий старт, с опорой на одну руку. Метание мяча на дальность.	1		Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять основные движения в метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Демонстрация.
3	Прыжки в длину с разбега.	1		Бег до 5 минут	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Беседа. Наблюдение.
4	Что такое строй, шеренга? Прыжки в длину с разбега. Знание техники выполнения заданий в эстафете	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;	Рулетка. Эстафетные палочки	Комбинированный Урок.	Беседа. Наблюдение.
5	Бег 30 метров.	1		Бегать на	Правильно	<u>Позн.</u> понимание и	Проявление особого	Секундометр	Комбинированный	Демонстрация.

				короткую дистанцию	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	р.	рованный урок.	
6-7	Метание мяча на дальность.	2		Сдача норматива по прыжкам в длину с места	Правильно выполнять движения в метании мяча, в прыжках	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Мячи для метания ру	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.
8-9	Учить технике бега. Бег 1000 м.	2		Ходить под счёт	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять дыхание во время бега.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Наблюдение.
Спортивные игры. Мини-футбол-4 часов										
10	Понятие утомление организма. Ведение мяча.	1		Изучение нового материала. Правильно выполнять основные движения в ведении;	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Судейство.

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
11	Тактические действия игроков в защите и нападении.	1		Изучение нового материала. Правильно выполнять основные движения	Правильно выполнять основные движения;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
12	Упражнения с футбольными мячами.	1		Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	Знать технику выполнения ведения мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
13	Тактика игры.	1		Выполнять упражнения в парах	Правильно выполнять упражнения в парах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
Настольный теннис-2 часа										
14	Правила безопасности. История развития настольного тенниса. Правила игры.	1		Применять правила ТБ на уроках настольного тенниса. Изучение нового материала.	Правильно выполнять хват ракетки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок. Расширение кругозора	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.

15	Приём игры	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять хват ракетки, приём игры с права. Правильно выполнять основные движения; одиночные удары с права, слево	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарик.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация	
Бадминтон-14 часов											7
16	Правила безопасности. История развития бадминтона. Выбор ракетки и волана.	1		Изучение нового материала. .Выполнять строевые команды.	Знать правила игры.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.	
17	Способы самоконтроля. .Хватка ракетки.	1		Научиться хватке ракетки	Выполнение хватки ракетки открытой и закрытой стороной ракетки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.	
18-19	Техника передвижения.	2		Научиться	Выполнять	<u>Позн.</u>	Умение	Ракетки,	Комбинирован	Наблюдение.	

				выполнять технику передвижения по площадке	технику передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок» «перевод» волна открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	воланы.	нный урок.	
20-21	История зарождения Олимпийского движения. Стойка игрока.	2		Научится выполнять правильно стойку игрока.	Выполнять основную стойку игрока.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Демонстрация.
22-23	Жонглирование волана.	2		Научится Жонглированию волана.	Уметь выполнять упражнения с различными видами жонглирование волана, открытой и закрытой стороной ракетки,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
24	Бадминтон, олимпийский вид спорта. Хватка ракетки.	1		Способы хватки ракетки.	Выполнять передвижения по площадке.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы,	пПроявление особого интереса к новому,	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения хватки ракетки. Следить за техникой выполнения.

						используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			Беседа.
25-26	Основная стойка	2		Совершенствование стойки: высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.	Выполнять стойку игрока: высокую, среднюю, низкую, правостороннюю, левостороннюю.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
27	Правила бадминтона. Передвижения по площадке.	1		Изучение нового материала. Передвижение приставными шагами, выпады вперед, в стороны.	Уметь выполнять передвижения по площадке. Знать правила игры.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения передвижений, правил игры.
28-29	Совершенствование подачи, передвижений по площадке.	2		Совершенствование выполнения подачи, жонглирование волана.	Выполнение стойки игрока. Жонглирование.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения Техники стойки игрока, жонглирование, подачи.

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;				
Настольный теннис-3 часа.										
30	Удары атакующие	1		Изучение нового материала. Удары атакующие: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по свече. Контратакующий удар, заторможенный, укороченный.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
31-32	Удары, различные по направлению.	2		Выполнение ударов, различных по направлению вращения мяча, с поступательным вращением- верхним, нижним, боковым.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
Лыжная подготовка-13 часов.										
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы истории возникновения и развития физической культуры. Прохождение дистанции.	1		Изучение нового материала.	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.

						новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;				
34	Самостоятельное выполнение задания. Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Расширение кругозора.
35	Подъём «Ёлочкой»	1		Прохождение дистанции.	Знать технику передвижения на лыжах. Подъёма «Ёлочкой»	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
36	Значение занятий лыжным спортом. Эстафета.	1		Выполнение эстафет на склоне.	Уметь выполнять эстафеты на склоне.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.
37	Зимние олимпийские игры. Торможение. Одновременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение торможение и поворот упором	Уметь передвигаться на лыжах одновременно двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	о качествах хорошего ученика;			
38	Спуск, подъём на слон.	1		Выполнить спуск. Подъём на склон.	Знать выполние спуска. Подъёма на склон.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
39	Встречная эстафета. Игра «Я Салка».	1		Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
40	Одновременный двухшажный ход. Торможение «Плугом»	1		Изучение нового материала. Торможение «Плугом, Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Правильно выполнять одновременный двухшажный хода.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
41	Прохождение дистанции 2 км. Спуск, подъём, торможение.	1		Прохождение дистанции 2 км. Без учёта	Выполнение спуска. Подъёма на	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные	Умение использовать ценности	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

				времени.	склон.	учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.			
42	Одновременный двухшажный ход. Эстафета.	1		Совершенствование хода. Эстафета линейная.	Правильно выполнять технику одновременно-двухшажного хода.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
43	Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
44	Спуск. Подъём.	1		Спуск в стойке лыжника, подъём. Прохождение дистанции.	Проверка спуска, подъёма.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация

						деятельности				
45	Торможение «Полуплугом»	1		Повторение пройденного материала. Торможение «Полуплугом», Игра «Я Салка»	Правильное выполнение торможения.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
Мини-футбол 2 часа										7
46	Понятие утомление организма. Ведение мяча.	1		Понятие организма. Упражнения с мячом. Игра.	Правильно выполнять упражнения с футбольными мячами в парах.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Футбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.
47	Тактические действия игроков в нападении, защите.	1		Играть в мини-футбол	Знать правила и тактику игры в мини-футбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Футбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
Волейбол- 2 часа										7
48	Тактика свободного нападения.	1		Подача мяча, приёмы, передачи. Перемещения игроков вперёд, назад, приставными шагами. Тактика свободного нападения.	Знать технику выполнения тактики свободного нападения. Уметь правильно выполнять упражнения.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных	Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	мотивов;			
49	Техника передвижения по площадке.	1		Изучение нового Материала. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Правильно выполнять основные движения в технике передвижений. Учебная игра.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Волейбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

Баскетбол-2 часа

50	Вырывание, выбивание мяча.	1		Изучение нового Материала.	Правильное выполнение вырывания, выбивания мяча.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Баскетбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.
----	----------------------------	---	--	----------------------------	--	--	--	---------------------	--------------	-------------

51	Тактика свободного нападения.	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Малые мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
----	-------------------------------	---	--	---------------------------	---	--	--	-------------	-----------------------	-------------

Настольный теннис-2 часов

52	Накат.	1		Совершенствование наката, срезки.	Правильно выполнять основные движения: накат, срезка.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
53	Удары.	1		Удары: промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	Игра на победителя.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Ракетка, шарик.	Урок-игра.	Демонстрация.
Лёгкая атлетика-13 часов77										7
54	Правила безопасности. Метание мяча.	1		Применять правила навыки коллективизма на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направлений. Метание мяча на дальность.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании мяча.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
55	Бег 30 м.	1		Совершенствование низкого	Уметь выполнять	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.	Ориентация на содержательны	Секундомер.	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.

				старта. Бег 30 м. с низкого старта.	технику бега 30 м. с низкого старта.	включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	е моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий			Сдача норматива 30 метров
56	Представление о темпе, скорости. Бег 60 м.	1		Бегать на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег в среднем темпе.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер Метр	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 60 м. метров.
57	Бег 1000 м.	1		Метание мяча. Прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Мячи малые, скакалки, эстафетные палочки	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива 1000 м.
58	Эстафетный бег	1		Эстафета с предметами.	Правильно выполнять основные	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные	Проявление особого интереса к	Мячи малые, скакалки,	Комбинированный урок.	Наблюдение

					движения в ходьбе и беге;	учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	эстафетные палочки		
59	Прыжки в длину с места	1		Бег 30 м. с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Секундомер. Рулетка.	Комбинированный урок.	наблюдение
60	Метание мяча.	1		Бег 1000 м. Метание мяча.	Бег без учёта времени.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение
61	Прыжки в длину с места	1		Бег с изменением направлений. Челночный бег 30мх10м. Прыжок в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге 30мх10м.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение
62-63	«Тройной прыжок»	2		«Тройной» прыжок с места». Игра	Уметь выполнять «Тройной» прыжок с места».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение

						руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
64-65	Эстафета легкоатлетическая.	2		Знание передачи эстафетной палочки. Упражнение с мячами	Знание передачи эстафетной палочки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Эстафетные палочки мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение
66	Бег 60 м.	2		Бег 60 м. Техника метания мяча.	Правильно выполнять основные движения техники метания мяча.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Секундомер. Мячи для метания	Комбинированный урок.	Наблюдение
67-68	Тактика игры в футбол	2		Упражнения с футбольными мячами.	Знать правила и технику ведения мяча. Учебная игра.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Футбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение

