|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета  Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МОУ Клементьевской ООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пуховая Н.А. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ "ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РАМКАХ ФГОС ДЛЯ 5 КЛАССОВ**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС ООО от 31.05.2021г №287
2. Нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

У.- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

У.- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

У.- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

У.- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

У. представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

У.- навыков конструктивного общения;

У.- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

У.- пропаганда здорового образа жизни;

У.- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

У.- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. Обучение:

У.- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

У.- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

У.- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
* на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Группа ОФП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | Во время занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 6 |
| 3. | Волейбол | 12 |
| 4. | баскетбол | 12 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 |
|  | Всего | 34 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование  раздела  программы | Содержание программного материала | Количество  часов |
| 1. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований. | 1 |
| 2. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 3. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 |
| 4. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега. | 1 |
| 5. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 6. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 7. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 8. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. | 1 |
| 9. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. | 1 |
| 10. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи. | 1 |
| 11. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи. | 1 |
| 12. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 13. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 14. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 15. | ВОЛЕЙБОЛ | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 16. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |
| 17. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 18. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 |
| 19. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 |
| 20. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления  Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | 1 |
| 21. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления  Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | 1 |
| 22. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления  Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 1 |
| 23. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления  Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 1 |
| 24. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 25. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 26. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 27. | БАСКЕТБОЛ | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 |
| 28. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 29. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). | 1 |
| 30. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д);  Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |
| 31. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 32. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета. | 1 |
| 33. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. | 1 |
| 34. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Легкая атлетика О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. | 1 |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

* групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕКСКАЯ ПОДГОТОВКА»** **В РАМКАХ ФГОС ДЛЯ 5 КЛАССОВ**

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ – 34**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  урока | Кол-во  часов | Целевые  установки | Понятия | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | Сроки  выполнения | |
| Предметные результаты (требования) | УУД | Личностные  результаты | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Вводный инструктаж.  Физическая культура и  основы здорового  образа жизни.  Легкая атлетика.  Овладение техникой  бега. Техника  высокого старта.  Командные виды спорта. Правила  соревнований. | 1 | Бег с  ускорение  м.  Эстафетный  бег.  Развитие  скоростных и  скоростно-силовых  качеств. | Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 300­500м. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4\*50м. Игра «Русская лапта» | Уметь  Пробегать с  максимальной скоростью 40 м с низкого и высокого старта. Уметь выполнять передачу эстафетной палочки. | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение  техники  высокого и  низкого  старта,  эстафетного  бега. |  |  |
| 2 | Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением.  Техника | 1 | Бег по дистанции Финиширование. Бег с  ускорение  м.Прыжок | Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4\*100м.Прыжок в длину с места. Основы обучения двигательным действиям. | **Уметь**  пробегать  с  максимальной скоростью 30 м с низкого старта, | **Р:***целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия | Освоение  техники  высокого и  низкого  старта.  Освоение  техники |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прыжка в длину с места. |  | в длину с места. Эстафетный бег.  Развитие  Скоростных качеств  качеств |  | выполнять прыжок в длину с места. | физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью | прыжка в длину с места. |  |  |
| 3 | Легкая  атлетика.  Теория. Техника бега на  средние  дистанции.  Техника  выполнения  подтягиваний из виса на  высокой,  низкой  перекладине | 1 | Бег по  дистанции  в  равномерном темпе.  Развитие  силовых  качеств.  Развитие  вынослив  ости. | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. | Уметь  выполнять  равномерный  бег,  подтягивания.  Уметь  подбирать  подводящие  упражнения. | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение  техники  бега на  средние  дистанции,  техники  выполнения  подтягиваний из виса. |  |  |
| 4 | Волейбол.  Техника  Безопасности на уроках  подвижных  и  спортивных игр. Техника передвижений,  поворотов,  стоек.  Техника  выполнения  передачи  мяча сверху.  Техника  выполнения  челночного  бега. | 1 | Техника  безопасности на  уроках  спортивных игр,  правила  поведения  Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4\*9м. прямая подача. Подвижные игры. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* - формулировать собственное мнение | Освоение  техники  передачи  мяча сверху  двумя  руками.  Освоение  техники  челночного  бега. |  |  |
| 5 | Волейбол. Техника стойка и | 1 | Развитие  координации | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча | Уметь играть в волейбол по правилам, | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и | Оценка  техники  выполнения |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. |  | движений | снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | применять в игре  технические  приемы | условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:** *инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью | технических приемов |  |  |
| 6 | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | **Р:** *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:** *общеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач **К:** *инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* - формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения технических приемов |  |  |
| 7 | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | **Р:** *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **К:** *инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технических приемов |  |  |
| 8 | Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника | 1 | Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические | **Р:** *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:** *общеучебные*- использовать общие приемы решения поставленных задач **К:** *инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* | Оценка техники выполнения технических приемов |  |  |
|  | Нижней прямой подачи. |  |  |  | приемы | - формулировать собственное мнение |  |  |  |
| 9 | Волейбол.  Техника передачи  мяча, прием мяча снизу.  Техника нижней  Прямо подачи. | 1 | Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технических приемов |  |  |
| 10 | Волейбол.  Техника передач  мяча сверху.  Техника нижней  прямой, боковой  подачи. | 1 | Развитие  координации  движений | Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.  Боковая подача. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технических приемов |  |  |
| 11 | Волейбол.  Техника передач  мяча сверху. Техника  нижней прямой,  боковой подачи. | 1 | Развитие  координации  движений | Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.  Боковая подача. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технических приемов |  |  |
| 12 | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя  прямая, боковая подача. | 1 | Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку.  Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в  игре  технические  приемы | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка  техники  выполнения  технически  х приемов |  |  |
| 13 | Волейбол.  Передача мяча сверху.  Нижняя прямая,  Боковая подача. | 1 | Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  технических  приемов |  |  |
| 14 | Волейбол.  Передача мяча сверху.  Нижняя прямая, боковая  подача. | 1 | Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  технических  приемов |  |  |
| 15 | Волейбол.  Передача  мяча сверху.  Нижняя  прямая,  боковая  подача. | 1 | Развитие  координации  движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения технических приемов |  |  |
| 16 | Баскетбол. Техника передвижения и  остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными  мячами. | i | Развитие  координационных  способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| 17 | Баскетбол.  Ведение мяча змейкой,  передачи.  Техника остановки  Двумя шагами бросок в  кольцо.  Развитие координационных  качеств.  Игра в мини-баскетбол. | i | Развитие  координационных  способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь  применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| 18 | Баскетбол.  Эстафеты баскетболистов с  ведением мяча  змейкой, передачей  двумя руками отгруди | i | Развитие  координа  ционных  способнос  тей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь  применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  передач  мяча  Ловля и  передача  мяча на  месте |  |  |
| 19 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Уметь применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  ведения  мяча.  Оценка  броска в  кольцо |  |  |
| 20 | Баскетбол.  Ведение мяча с  Изменением направления  Совершенствовать  Передачи мяча. Игра в  Баскетбол 2\*2. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. | Уметь  применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |  |  |
| 21 | Баскетбол.  Ведение мяча с  изменением  направления  Совершенствовать  Передачи мяча. Игра в  Баскетбол 2\*2. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. | Уметь  применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения технически х приемов |  |  |
| 22 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 1 | Развитие  координационных  способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь  применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |  |  |
| 23 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 1 | Развитие  координационных  способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка броска в кольцо |  |  |
| 24 | Баскетбол. Техника передвижения и  остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Уметь  применять в игре тактические действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  ведения  мяча |  |  |
| 25 | Баскетбол. Техника передвижения и  остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. | Уметь  применять в игре тактические действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка  техники  выполнения  технических  приемов |  |  |
| 26 | Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Уметь применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  ведения  мяча |  |  |
| 27 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.  Поднимание  туловища. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом | Уметь  применять в игре  тактические  действия | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка  техники  выполнения  технических  приемов |  |  |
| г | Гимнастика с  Элементами акробатики  Правила безопасности на уроках гимнастики.  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Техника выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | Уметь  выполнять  акробатические  элементы. | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка  техники  выполнения  акробатичес  ких  элементов. |  |  |
| 29 | Гимнастика с  элементами  акробатики | 1 | Развитие  координационных  способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. | Уметь  выполнять  акробатические  элементы | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач | Оценка  техники  выполнения  акробатических  элементов |  |  |
|  | Упражнения  На гимнастической  скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ;  Упражнения  В равновесии (д);  Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). |  | Развитие  координационных  способностей | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д). |  | К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка  техники  выполнения  акробатических  элементов |  |  |
| 30 | Гимнастика с  Элементами акробатики  Упражнения в равновесии (д);  Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упр. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки- прыжок ноги врозь, юноши- прыжок «согнув ноги» | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  опорного  прыжка |  |  |
|  | упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Гимнастика с элементами  акробатики  Опорный прыжок:  согнув ноги (м); ноги  врозь (д). Преодоление  гимнастической  полосы препятствий. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки- прыжок ноги врозь, юноши- прыжок «согнув ноги» | Уметь выполнять комбинацию из 5 -7 элементов | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  акробатической  комбинации |  |  |
| 32 | Легкая  атлетика. Строевые  упражнения.  Повороты на месте.  Ускорения 300-500  метров.  Эстафета. | 1 | Развитие  координационных  способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.. Специальные беговые упражнения. Бег 250 м на результат. Бег по виражу | Уметь  выполнять  строевые  упражнения,  специальные  беговые  упражнения,  передачу  эстафетной  палочки. | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка  техники  выполнения  передачи  эстафетной  палочки,  строевых  упражнений |  |  |
| 33 | Легкая атлетика  Подвижные игры. Спец.  беговые упр. Бег 10 мин.  Поднимание туловища.  Челночный бег. | 1 | Развитие  вынослив  ости,  скоростно-силовых  качеств | Равномерный бег по стадиону. Поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами. ОРУ на месте. Специальные  беговые упражнения. Челночный бег 4\*9 метров. Игра «Русская лапта» | Уметь выполнять поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами, челночный бег 4\*9 метров. | Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач  К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение | Оценка  техники  выполнения  легкоатлети  ческих  упражнений |  |  |
| 34 | Легкая беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У., | 1 | Развитие | Равномерный бег по стадиону | Уметь выполнять равномерный бег, подтягивание | Р: целеполагание - формулировать и удерживать определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество -* ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка решения поставленных задач; |  |  |