**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

\*понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

*В области нравственной культуры:*

\*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

\*проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

\*ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

\*добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

\*знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

\*восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

\*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

*В области физической культуры:*

\*способность отбирать физические упражнения, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Знания о физической культуре

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

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

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание курса**

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств ручающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Данная программа предполагает 105 учебных часов, 35 учебных недель и содержит инвариантную часть учебного предмета, а также вариативную часть программы. Вариативная часть составляет 27 часов из учебной программы.

**Основы знаний о физической культуре**

**История физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Ф**изическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведения самостоятельных занятий физической культуры**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений для комплекса утренней зарядки.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды. Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на гимнастической перекладине.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах. Подъёмы и спуски.

***РС***. История развития лыжного спорта в Архангельской области. Материально- техническое обеспечение. Уход за лыжами. Лыжные крепления. Лыжные палки. Одежда и обувь занимающихся. Лыжные мази и парафины. Предупреждение травма­тизма и обморожений. Правила поведения на занятиях.

**Строевая подготовка лыжника**

С лыжами в руках и на лыжах: строевая стойка; выполнение строевых команд; перестроения; передвижение строем.

**Основы лыжных ходов**

Одновременные: бесшажный, двухшажный.

Попеременные: двухшажный.

**Способы преодоления подъемов, спусков**

Скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «лесен­кой», спуск восновной, низкой, высокой стойках, стойки отдыха,

**Способы торможения**

Торможение упором.

**Повороты**

Упором, махом, прыжками.

***Спортивные игры.***

Баскетбол, волейбол, футбол: игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общая физическая подготовка (ОФП).*

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений.

***Легкая атлетика.***

Развитие выносливости, быстрота, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки)***

Развитие выносливости, быстрота, координации движений.

***Баскетбол, волейбол, футбол***

Развитие выносливости, быстрота, координации движений.

**Тематическое планирование**

Распределение учебного времени программного материала при трёх занятиях в неделю для 6 классов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 6 |
| 1 | **Инвариантная часть** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 23 |
| 1.3 | Спортивные игры | 24 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 |
| 2 | **Вариативная часть\*** | **27** |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 27 |
|  | **Итого:** | **105** |

\*Составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с администрацией учебного заведения.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика** | | 25 |  |
| **УУД** | **Личностные:**формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;владение умениями:владеть правилами поведения на занятиях по физической культуре, соблюдать нормы поведения в коллективе. |  |  |
| **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; |  |  |
| **Познавательные:**понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; |  |  |
| **Коммуникативные:**владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |  |  |
|  | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по плану | № урока по теме | Тема | Кол-во часов | | Вид контроля |
| 1 | 1 | ПТБ на уроках л/атлетики. Обучение самостоятельной разминке. | 1 | |  |
| 2 | 2 | Совершенствование высокого старта. | 1 | |  |
| 3 | 3 | Тест – Бег 30м с высокого старта на результат. | 1 | |  |
| 4 | 4 | Совершенствование техники метания мяча с шага, с двух шагов, с трёх шагов. | 1 | |  |
| 5 | 5 | Тест – Прыжок в длину с места на результат. | 1 | |  |
| 6 | 6 | Тест – Бег 60м на результат. | 1 | |  |
| 7 | 7 | Подвижные игры с метанием малого мяча. | 1 | |  |
| 8 | 8 | Тест – 6-минутный бег. Развитие выносливости. | 1 | |  |
| 9 | 9 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. | 1 | |  |
| 10 | 10 | Тест – Метание малого мяча на результат. | 1 | |  |
| 11 | 11 | Тест – Бег 1500м на результат. Развитие скоростной выносливости. | 1 | |  |
| 94 | 12 | ПТБ на уроках легкой атлетики. Правила самоконтроля и гигиены. | 1 | |  |
| 95 | 13 | Совершенствование техники прыжка в длину. | 1 | |  |
| 96 | 14 | Тест – Бег 30м на результат. | 1 | |  |
| 97 | 15 | Беговые встречные эстафеты. | 1 | |  |
| 98 | 16 | Тест – Прыжок в длину с места на результат. | 1 | |  |
| 99 | 17 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 | |  |
| 100 | 18 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | |  |
| 101 | 19 | Тест – Бег 500м на результат. Развитие выносливости. | 1 | |  |
| 102 | 20 | Тест – Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10 метров. | 1 | |  |
| 103 | 21 | Тест – 6-минутный бег на результат. | 1 | |  |
| 104 | 22 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | |  |
| 105 | 23 | Подведение итогов учебного года. | 1 | |  |
| Спортивные игры: **баскетбол** | | | 14 | |  |
| **УУД** | | **Личностные:**формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;владение умениями: играть в баскетбол (по упрощённым правилам);владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. |  | |  |
| **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; |  | |  |
| **Познавательные:**понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; |  | |  |
| **Коммуникативные:**владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |  | |  |
| **Основные виды деятельности** | | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | | | |
| 12 | 1 | ПТБ на уроках баскетбола. | 1 | |  |
| 13 | 2 | Совершенствование техники ловли и передач мяча в парах. | 1 | |  |
| 14 | 3 | ***Краткие правила спортивной игры баскетбол.*** | 1 | |  |
| 15 | 4 | Совершенствование техники передвижений, остановок. | 1 | |  |
| 16 | 5 | Совершенствование техники броска после двух шагов. | 1 | |  |
| 17 | 6 | ***Комплекс упражнений с набивным мячом.*** | 1 | |  |
| 18 | 7 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. | 1 | |  |
| 19 | 8 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | |  |
| 20 | 9 | ***Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.*** | 1 | |  |
| 21 | 10 | Круговая тренировка: совершенствование техники владения мячом. | 1 | |  |
| 22 | 11 | Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по правилам. | 1 | |  |
| 23 | 12 | ***Комплекс упражнений со скамейкой.*** | 1 | |  |
| 24 | 13 | Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке. Встречные эстафеты. | 1 | |  |
| 25 | 14 | Совершенствование техники передач мяча после ведения. | 1 | |  |
| 26 | 15 | ***Комплекс упражнений коррегирующей гимнастики.*** | 1 | |  |
| 27 | 16 | Совершенствование техники броска в движении после двух шагов. | 1 | |  |
| 28 | 17 | Совершенствование техники владения мячом с изменением стойки. | 1 | |  |
| 29 | 18 | ***Заполнение протокола . Разбор ошибок в судействе.*** | 1 | |  |
| 30 | 19 | Совершенствование игры баскетбол по правилам. | 1 | |  |
| 31 | 20 | Учебная игра в баскетбол на один щит (стритбол) | 1 | |  |
| **Гимнастика** | | | 11 |  | |
| **УУД** | | **Личностные:**формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;владение умениями: играть в баскетбол (по упрощённым правилам);владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. |  | |  |
|  | | **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; |  | |  |
|  | | **Познавательные:**понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; |  | |  |
|  | | **Коммуникативные:**владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | | | 1 | ПТБ на уроках гимнастики. Страховка. ОРУ. Строевые упражнения | | 1 | | | |  |
| 33 | | | 2 | ***Комплекс упражнений на развитие гибкости.*** | | 1 | | | |  |
| 34 | | | 3 | Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств. | | 1 | | | |  |
| 35 | | | 4 | Совершенствование техники лазания по канату . Совершенствование акробатических элементов. | | 1 | | | |  |
| 36 | | | 5 | ***Комплекс упражнений на развитие силы.*** | | 1 | | | |  |
| 37 | | | 6 | Совершенствование: висы-мальчики, упр. на равновесие - девочки. | | 1 | | | |  |
| 38 | | | 7 | ОРУ с предметами. Развитие двигательных качеств. | | 1 | | | |  |
| 39 | | | 8 | ***Тест: упражнение на пресс.*** | | 1 | | | |  |
| 40 | | | 9 | Кувырок вперёд в сойку на лопатках ,кувырок назад в полушпагат. Развитие силовых качеств. | | 1 | | | |  |
| 41 | | | 10 | Круговая тренировка: развитие двигательных качеств. | | 1 | | | |  |
| 42 | | | 11 | ***Комплекс упражнений с гимнастической палкой.*** | | 1 | | | |  |
| 43 | | | 12 | Тест: акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. | | 1 | | | |  |
| 44 | | | 13 | Тест: прыжки со скакалкой; эстафеты с элементами гимнастики и инвентарем. | | 1 | | | |  |
| 45 | | | 14 | ***Теоретический урок по учебнику физической культуры.*** | | 1 | | | |  |
| 46 | | | 15 | Тест: лазание по канату на скорость. | | 1 | | | |  |
| 47 | | | 16 | Комбинация из гимнастических элементов. | | 1 | | | |  |
| 48 | | | 17 | ***Комплекс упражнений на координацию.*** | | 1 | | | |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | 20 | | |  | |
| **УУД** | | | | | **Личностные:** формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; владение умениями: играть в баскетбол (по упрощённым правилам); владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. |  | | | |  |
|  | | | | | **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; |  | | | |  |
|  | | | | | **Познавательные:**понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; |  | | | |  |
|  | | | | | **Коммуникативные:**владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |  | | | |  |
|  | | | | | | | | | | |
| 49 | | 1 | | | ПТБ на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде и обуви учащихся. | | | 1 | |  |
| 50 | | 2 | | | Оказание помощи при обморожениях и травмах. | | | 1 | |  |
| 51 | | 3 | | | ***ПТБ на уроках в спортивном зале. Подвижные игры.*** | | | 1 | |  |
| 52 | | 4 | | | Обучение технике одновременного одношажного хода. | | | 1 | |  |
| 53 | | 5 | | | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | | | 1 | |  |
| 54 | | 6 | | | ***Эстафеты с набивными мячами.*** | | | 1 | |  |
| 55 | | 7 | | | Преодоление бугров и впадин. | | | 1 | |  |
| 56 | | 8 | | | Развитие координационных способностей. Дистанция 2км. | | | 1 | |  |
| 57 | | 9 | | | ***Эстафеты с волейбольными мячами.*** | | | 1 | |  |
| 58 | | 10 | | | Тест: Дистанция 2км на результат. | | | 1 | |  |
| 59 | | 11 | | | Совершенствование техники спусков с изменением стойки. | | | 1 | |  |
| 60 | | 12 | | | ***Спортивная викторина: «Здоровый образ жизни»*** | | | 1 | |  |
| 61 | | 13 | | | Совершенствование подъемов: «ёлочка», «полуёлочка». | | | 1 | |  |
| 62 | | 14 | | | Обучение техники торможения «плугом». | | | 1 | |  |
| 63 | | 15 | | | ***Комплекс упражнений со скакалкой.*** | | | 1 | |  |
| 64 | | 16 | | | Тест: Дистанция 2км на результат. | | | 1 | |  |
| 65 | | 17 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. | | | 1 | |  |
| 66 | | 18 | | | ***Комплекс коррегирующей гимнастики.*** | | | 1 | |  |
| 67 | | 19 | | | Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода. | | | 1 | |  |
| 68 | | 20 | | | Дистанция 2-3км с применением одновременного одношажного хода хода. | | | 1 | |  |
| 69 | | 21 | | | ***Тест: Броски набивного мяча из положения сидя на результат.*** | | | 1 | |  |
| 70 | | 22 | | | Обучение технике торможения и поворотов «упором». | | | 1 | |  |
| 71 | | 23 | | | Подвижные игры на лыжах. »Гонки с преследованием» | | | 1 | |  |
| 72 | | 24 | | | ***Комплекс упражнений с теннисным мячом.*** | | | 1 | |  |
| 73 | | 25 | | | Тест: Дистанция 3-4км без учета времени на результат. | | | 1 | |  |
| 74 | | 26 | | | Развитие выносливости. | | | 1 | |  |
| 75 | | 27 | | | ***Подвижные игры на внимание.*** | | | 1 | |  |
| 76 | | 28 | | | Тест: Техника спуска и подъёма на результат. | | | 1 | |  |
| 77 | | 29 | | | Развитие координации. | | | 1 | |  |
| 78 | | 30 | | | ***Подвижная игра пионербол.*** | | | 1 | |  |
| Спортивные игры: **волейбол** | | | | | | | | 10 | |  |
| **УУД** | | | | | **Личностные:** формирование ответственного отношения к учению; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр; умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; владение умениями: играть в баскетбол (по упрощённым правилам); владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе. | |  | | | |
|  | | | | | **Регулятивные:** целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно; | |  | | | |
|  | | | | | **Познавательные:**понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; | |  | | | |
|  | | | | | **Коммуникативные:**владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; | |  | | | |
| **Основные виды деятельности** | | | | | Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | | | | | |
| 79 | 1 | | | | ПТБ на уроках волейбола. Правила и организация спортивной игры волейбол. | 1 | | | |  |
| 80 | 2 | | | | Совершенствование техники перемещений в волейболе, стойка волейболиста. | 1 | | | |  |
| 81 | 3 | | | | ***Правила спортивной игры волейбол.*** | 1 | | | |  |
| 82 | 4 | | | | Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча. | 1 | | | |  |
| 83 | 5 | | | | Совершенствование техники передачи мяча в парах. | 1 | | | |  |
| 84 | 6 | | | | ***Комплекс упражнений в парах.*** | 1 | | | |  |
| 85 | 7 | | | | Двухсторонняя игра в пионербол. | 1 | | | |  |
| 86 | 8 | | | | Обучение нижней прямой подачи мяча. | 1 | | | |  |
| 87 | 9 | | | | ***Прыжки на длинной скакалке.*** | 1 | | | |  |
| 88 | 10 | | | | Совершенствование техники передач мяча в тройках. | 1 | | | |  |
| 89 | 11 | | | | Совершенствование техники передачи мяча через сетку. | 1 | | | |  |
| 90 | 12 | | | | ***Комплекс упражнений на внимание.*** | 1 | | | |  |
| 91 | 13 | | | | Учебная игра в мини-волейбол. | 1 | | | |  |
| 92 | 14 | | | | Обучение технике верхней передачи над собой. | 1 | | | |  |
| 93 | | 15 | | | ***Ведение счета в волейболе.*** | 1 | | | |  |
|  | |