|  |
| --- |
|  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**"Чемпионы рождаются здесь " В РАМКАХ ФГОС ДЛЯ 5 - 7 КЛАССОВ**

Разработчик программы:

учитель физической культуры

Вера Геннадьевна Кошелева

2015г

**Пояснительная записка**

*Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:*

* Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО».
* «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
* Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12- ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ.
* Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233).
* 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 материально – технической базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных действий 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.

**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**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* 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 психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (посредством беговых упражнений),

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

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* 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 ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (Группа ОФП)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | Во процессе занятий |
| 2. | Легкая атлетика | **8** |
| 3. | Волейбол | **8** |
| 4. | Баскетбол | **10** |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики | **8** |
| Всего |  | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование раздела  программы | Содержание программного материала | Количество  часов |
| 1. | 1. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Правила соревнований. | 1 |
| 2. | 2. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника бега выполнения с ускорением. Техника прыжка в длину с места.  Развитие быстроты. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине. | 1 |
| 3. | 3. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника бега выполнения с ускорением. Техника прыжка в длину с места.  Развитие быстроты. Техника выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 4. | 4. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника бега выполнения с ускорением. Техника прыжка в длину с места.  Развитие быстроты. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 |
| 5. | 5. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника бега на средние дистанции. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 |
| 6. | 6. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника бега на средние дистанции. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 7. | 7. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника бега на длинные дистанции. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 |
| 8. | 8. | ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника бега на длинные дистанции. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 9. | 1. | 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. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 |
| 10. | 2. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); линейные эстафеты. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 11. | 3, | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); линейные эстафеты. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 12. | 4. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Линейные эстафеты. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 |
| 13. | 5. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Упражнения в равновесии (д);Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Линейные эстафеты. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |
| 14. | 6. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 15. | 7. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине. | 1 |
| 16. | 8. | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 17. | 1. | ВОЛЕЙБОЛ | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника, стоек, перемещений игрока. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега. | 1 |
| 18. | 2. | ВОЛЕЙБОЛ | Техника стоек и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 19. | 3. | ВОЛЕЙБОЛ | Техника стоек и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 20. | 4. | ВОЛЕЙБОЛ | Техника стоек и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 21. | 5. | ВОЛЕЙБОЛ | Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 22. | 6. | ВОЛЕЙБОЛ | Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. | 1 |
| 23. | 7. | ВОЛЕЙБОЛ | Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 24. | 8. | ВОЛЕЙБОЛ | Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. | 1 |
| 25. | 1. | БАСКЕТБОЛ | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 26. | 2. | БАСКЕТБОЛ | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 27. | 3. | БАСКЕТБОЛ | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 28. | 4. | БАСКЕТБОЛ | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 |
| 29. | 5. | БАСКЕТБОЛ | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 |
| 30. | 6. | БАСКЕТБОЛ | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 31. | 7. | БАСКЕТБОЛ | Ведение мяча с изменением направления.  Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3 | 1 |
| 32. | 8. | БАСКЕТБОЛ | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 33. | 9. | БАСКЕТБОЛ | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 |
| 34. | 10. | БАСКЕТБОЛ | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 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. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. (Волгоград.: Учитель – 2014)
5. 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- 6 КЛАССОВ**

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ – 34**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема  урока | Кол-во  часов | Содержание программного материала | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | Сроки  выполнения | |
| Предметные результаты (требования) | УУД | Личностные  результаты | план | факт |
| 1/1 | *Легкая атлетика.*  Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Правила соревнований. | 1 | Бег с ускорение. Эстафетный бег. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4\*50м. Игра «Русская лапта».  Развитие скоростных и  скоростно-силовых качеств. | **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. |  |  |
| 2/2 | *Легкая атлетика.*  Техника бега выполнения с ускорением. Техника прыжка в длину с места.  Развитие быстроты. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине. | 1 | Бег по дистанции Финиширование. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места.  Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4\*50м. Прыжок в длину с места. Подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Основы обучения двигательным действиям. Развитие быстроты. | **Уметь**  Пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта, выполнять прыжок в длину с места. | **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 к товарищам  прыжка в длину с места. | Освоение  техники  высокого и  низкого  старта.  Освоение  Техники прыжка в длину с места. |  |  |
| 3/3 | *Легкая атлетика.*  Техника бега выполнения с ускорением. Техника прыжка в длину с места.  Развитие быстроты. Техника выполнения сгибания-разгибания рук | 1 | Бег с ускорением. Бег по дистанции. Финиширование. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег 4\*60м. Прыжок в длину с места. Основы обучения двигательным действиям. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.  Развитие быстроты. Развитие силовых качеств и выносливости. | **Уметь**  выполнять  равномерный  бег, отжимания,  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 эстафетного  бега и прыжка в длину с места |  |  |
| 4/4 | *Легкая атлетика.*  Техника бега выполнения с ускорением. Техника прыжка в длину с места.  Развитие быстроты. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине. | 1 | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты линейные, передача палочки. Подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Разви­тие скоростных качеств. Старты из различ­ных положений |  | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей 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 эстафетного  бега и прыжка в длину с места |  |  |
| 5/5 | *Легкая атлетика.*  Техника бега на средние дистанции. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине. | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 300-500 м. ОРУ. Круговая эстафета. Подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине. Развитие выносливости. |  | 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  бега на  средние  дистанции и  техники  выполнения  отжиманий |  |  |
| 6/6 | *Легкая атлетика.*  Техника бега на средние дистанции. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 300-500 м. ОРУ. Круговая эстафета. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Развитие выносливости. |  | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей 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 и  техники  выполнения  отжиманий |  |  |
| 7/7 | *Легкая атлетика.*  Теория. Техника бега на длинные дистанции. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м и 2000м. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие выносливости. Подвижные игра «Невод» |  | 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  бега на  длинные дистанции |  |  |
| 8/8 | *Легкая атлетика.*  Теория. Техника бега на длинные дистанции. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м и 2000м. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие выносливости. Подвижные игра «Невод» |  | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей 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  длинные дистанции |  |  |
| 9/1 | *Гимнастика с*  *Элементами акробатики.*  Правила безопасности на уроках гимнастики.  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Правила безопасности на уроках гимнастики.  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Развитие гибкости и координационных  способностей | **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  акробатических  элементов |  |  |
| 10/2 | *Гимнастика с*  *Элементами акробатики.*  Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Линейные эстафеты. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Линейные эстафеты. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине.  Развитие гибкости и координационных  способностей | **Уметь**  выполнять  акробатические  элементы. | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей 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  акробатических  элементов и опорного прыжка. |  |  |
| 11/3 | *Гимнастика с*  *Элементами акробатики.*  Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Линейные эстафеты. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Линейные эстафеты. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине.  Развитие гибкости и координационных  способностей. | **Уметь**  выполнять  акробатические  элементы. | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей 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  акробатических  элементов и опорного прыжка. |  |  |
| 12/4 | *Гимнастика с*  *Элементами акробатики.*  Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Линейные эстафеты. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д.). Линейные эстафеты. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Развитие гибкости и координационных  Способностей. | **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  акробатических  элементов и опорного прыжка. |  |  |
| 13/5 | *Гимнастика с*  *Элементами акробатики.*  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Строевые упражнения.  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Развитие гибкости и координационных  Способностей. | **Уметь**  выполнять  акробатические  элементы и опорный прыжок. | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей 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  акробатических  элементов и опорного прыжка. |  |  |
| 14/6 | *Гимнастика с*  *Элементами акробатики.*  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Строевые упражнения.  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Развитие гибкости и координационных  Способностей. | **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  акробатических  элементов и опорного прыжка. |  |  |
| 15/7 | *Гимнастика с*  *Элементами акробатики.*  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине. | 1 | Строевые упражнения.  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подтягивания из виса на высокой, низкой перекладине.  Развитие гибкости и координационных  Способностей | **Уметь**  выполнять  акробатические  элементы. | Р: *целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей 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  акробатических  элементов и опорного прыжка. |  |  |
| 16/8 | *Гимнастика с*  *Элементами акробатики.*  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Строевые упражнения.  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Развитие гибкости и координационных  способностей | **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  акробатических  элементов и опорного прыжка. |  |  |
| 17/1 | *Волейбол.*  Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника стоек, перемещений игрока. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега. | 1 | Техника безопасности на  занятиях спортивных игр.  Правила поведения.  Перемещения, стойки игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4\*9м. прямая подача. Подвижные игры.  Развитие координации  Способностей. | **Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре  технические  приемы.  Подбирать подводящие упражнения. | 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. |  |  |
| 18/2 | *Волейбол.*  Техника стоек и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Перемещения, стойки игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие координации способностей. | **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 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  приемов волейбола |  |  |
| 19/3 | Техника стоек и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками и прием снизу двумя руками в парах и через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Развитие координации способностей. | **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  приемов волейбола. |  |  |
| 20/4 | *Волейбол.*  Техника стоек и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Перемещения, стойки игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координации способностей. | **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  приемов волейбола. |  |  |
| 21/5 | *Волейбол.*  Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Передачи мяча сверху - прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Развитие координации способностей. | **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  приемов волейбола |  |  |
| 22/6 | *Волейбол.*  Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. | 1 | Передачи мяча сверху - прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Развитие координации способностей. | **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  приемов волейбола |  |  |
| 23/7 | *Волейбол.*  Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Передача мяча двумя руками сверху в парах, прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координации способностей. | **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  приемов волейбола |  |  |
| 24/8 | *Волейбол.*  Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. | 1 | Передача мяча двумя руками сверху в парах, прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координации способностей. | **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  приемов волейбола |  |  |
| 25/1 | *Баскетбол.*  Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Стойки 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. 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 технико -  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  приемов баскетбола |  |  |
| 26/2 | *Баскетбол.*  Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координацион-ных способностей. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 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 технико -  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 | Освоение техники ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| 27/3 | *Баскетбол.*  Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Линейные эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | **Уметь** применять в игре технико -  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 |  |  |
| 28/4 | *Баскетбол.*  Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 | 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. Развитие быстроты и координационных  способностей. | **Уметь** применять в игре технико -  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  броска мяча одной рукой от плеча и передачи от груди, от плеча. |  |  |
| 29/5 | *Баскетбол.*  Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 | 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 без сопротивления. Развитие быстроты и координационных  способностей. | **Уметь** применять в игре технико -  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  броска мяча одной рукой от плеча и передачи от груди, от плеча. |  |  |
| 30/6 | *Баскетбол.* Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Совершенствовать передачи мяча. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Игра в баскетбол 2х2. Развитие быстроты и координационных  способностей. | **Уметь** применять в игре технико -  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. |  |  |
| 31/7 | *Баскетбол.*  Техника ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3. | 1 | Стойки и передвижения игрока. ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол 3х3. броска. Развитие координационных ка­честв. Правила игры в баскетбол. Развитие быстроты и  координационных  способностей. | **Уметь** применять в игре технико -  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  ведения  мяча. |  |  |
| 32/8 | *Баскетбол.*  Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Стойки и передвижение, остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски в кольцо двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в мини - баскетбол. Развитие быстроты и координационных  способностей. | **Уметь** применять в игре технико -  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 и  броска в  кольцо |  |  |
| 33/9 | *Баскетбол.*  Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Бросок в кольцо. Линейные эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в мини - баскетбол. Развитие быстроты и координационных  способностей. | **Уметь** применять в игре технико -  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  броска в  кольцо. |  |  |
| 34/10 | *Баскетбол.* Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Линейные эстафеты с баскетбольными мячами. Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом. Игра в мини - баскетбол. Развитие быстроты и  координационных  способностей. | **Уметь** применять в игре технико -  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  броска в  кольцо. |  |  |