


Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение средняя школа
с углублённым изучением отдельных предметов г. Кирс
Верхнекамского района Кировской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР
 А.Н. Ширяева

«3 » сентября 2024г.

Директор КОЗБУ СШ с УИОП г. Кирс



УТВЕРЖДАЮ»

И.В. Шибанов

Приказ № 230-л/с

от «3» сентября 2024г.

Внеурочная спортивно- оздоровительная деятельность по физической культуре 5 класс

Составил:

Кучеренко Николай Владимирович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

г. Кирс
2024 год

Пояснительная записка

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимает внеурочная деятельность школьников

Программа работы составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта и адаптирована к условиям работы в школе. Программа работы включает пояснительную записку, учебно-тематический план работы.

В пояснительной записке показано место занятий внеурочной деятельностью в системе физического воспитания школьников, определены цели и задачи работы, структура учебно-тренировочного процесса, формы отбора обучающихся, методы диагностики результативности работы, условия реализации программы.

Место внеурочной деятельности в системе физического воспитания школьников.

Является дополнением к урокам физической культуры, добавляет двигательную активность школьников, приобщает к занятиям спортом.

Внеурочную деятельность могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям.

Цели и задачи работы на внеурочной деятельности.

ЦЕЛИ:

1. Образовательные:

- Формировать и совершенствовать у занимающихся двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений и двигательным действиям с повышенной двигательной сложностью.

- Обучать легкоатлетическим упражнениям
- Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Развивать интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Воспитательные:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.
- Содействовать воспитанию морально-волевых качеств.

3.Оздоровительные:

- Прививать необходимые гигиенические навыки.
- Укреплять здоровье.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя разделы:

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Краткая характеристика видов спорта (баскетбол, волейбол)

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Организация досуга средствами физической физкультуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Программа внеурочной деятельности направлена на развитие физических способностей у ребят среднего школьного возраста, на укрепление и поддержания здоровья на высоком уровне, на приобщение детей к регулярным занятием спортом.

Проблема охраны и укрепления физического и психического здоровья детей год от года становится всё актуальней. По статическим данным состояние здоровья школьников является неудовлетворительным. 80-90% детей 6-7 лет поступающих в 1-й класс, имеют те или иные отклонения физического развития, а 18-20% имеют

пограничные нарушения психического здоровья. Эта проблема актуальна и в нашей школе, так как по данным медицинского осмотра только 8% абсолютно здоровых детей, не имеющих никаких отклонений в физическом и психическом развитии (1 группа здоровья), 82% дети с некоторыми функциональными и морфологическими отклонениями (2 группа здоровья), есть и дети, имеющие 3,4,5 группу здоровья.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Движение – это не только проявление естественной активности ребёнка, но одновременно и стимул для его организма. С начала систематического обучения в школе, у ребёнка резко ограничивается двигательная активность, до 80-85% дневного времени учащиеся находятся в статическом положении (в положении сидя), даже ходьба, бег, игры занимают лишь 15-20% времени суток. Возникает противоречие - малая подвижность снижает умственное и мышечное развитие, нарушается гигиена школьника. Разрешение этого противоречия – это правильная организация двигательного режима. Поэтому учебная и физкультурно-оздоровительная работа в нашей школе дополняется внеклассной работой, работой спортивных секций и кружков, которые предусматривают охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, активную двигательную деятельность, привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Программа «Спортивно-оздоровительная деятельность» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Работа имеет большое значение для физического развития и воспитания, укрепляет здоровье и служит прекрасным средством совершенствования волевых качеств и двигательных навыков, необходимых в жизни и трудовой деятельности.

На каждом занятии при многократном повторении развиваются и совершенствуются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, координация движений, статическое и динамическое равновесие). Поэтому, занимаясь спортивно-оздоровительной деятельностью, развивая данные качества ребенок может в дальнейшем успешно перенести эти качества в другие виды спорта: лёгкая атлетика, волейбол, лыжная подготовка, баскетбол. Занятия соответствуют требованиям моторной плотности, соблюдаются последовательность разучивания элементов упражнений.

«Внеурочная деятельность» рассчитан на детей 11-12 -летнего возраста. В группе занимается от 7 до 15 человек. Программа составлена на 1 год (34 занятий) Занятия проходят один раз в неделю по 1 часу.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся.

Сроки реализации программы – один год.

Методы обучения – групповой, соревновательный, индивидуальный.

Формы и режим занятий Внеурочной деятельностью

1.Формы занятий:

- Обучение и совершенствование.
- Соревнования
- Контрольные нормативы

Ожидаемый результат.

1. Заинтересованность занятиями спортивно-оздоровительной деятельностью; повышение двигательной активности.

2. Укрепление здоровья, повышения уровня осведомлённости о физической культуре и спорте.
3. Развитие двигательных умений и навыков, повышение уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.
4. Наличие доброжелательных взаимоотношений в коллективе, положительного микроклимата.

4. Методическое обеспечение

Методическая продукция:

Литература:

1. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007.
2. Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008
3. Учебник « Физическая культура» 5-6-7 классы / М.Я.Виленский .М «Просвещение» 2010г.
4. «Физическая культура » Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.ПогадаевИЦ «Академия»,2008
5. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение»
Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
7. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира ,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек»/,2010
8. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук, М.,АСТ /Астрель» 2003
9. «Урок физкультуры в современной школе.Методические рекомендации для учителей .Выпуск 2 . Футбол» Г.Баландин, Н.Назарова, Т.Казакова,М.,» Советский спорт»,2003

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы	Оборудование	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Предметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)	Личностные результаты	план	факт
1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 5ч								
1	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Прыжки через препятствия.	Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 6 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смысл образование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
2	Повторный бег. Бег в равномерном темпе до 7мин	Что такое повторный бег? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 7 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело		
3	Бег в равномерном темпе до 8 мин Полоса препятствий.	Чем отличается бег от ходьбы? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 8 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
4	Бег в равномерном темпе до 9мин Круговая тренировка.	Какое физическое качество развивает круговая	Конусы Мячи Свисток	Научиться: регулировать величину физической нагрузки в за-	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия.	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая</i>		

		тренировка? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 9 мин.		висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов		
5	Бег в равномерном темпе 10 мин. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Как влияют легкоатлетические упражнения на здоровье человека? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 10 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: применять разученные упражнения для развития выносливости, раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело		
БАСКЕТБОЛ 5ч								
6	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Как технически правильно выполняется остановка и поворот в баскетболе? Цель: учить технике остановок и поворотов.	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
7	Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни	Как технически правильно выполняется техника передачи мяча от плеча? Цель: учить технике передачи мяча от плеча	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное со-</i>	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

				типичные ошибки.	<i>трудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
8	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Как технически правильно выполнять броски в движении? Цель: обучить технике бросков в движении.	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности		
9	Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол.	Как выполнять выбивание мяча? Цель: обучить технике выбивания мяча.	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
10	Игра в баскетбол по официальным правилам		Б.мяч	Научиться: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
ВОЛЕЙБОЛ 5ч								
11	Основные приёмы игры в	Чем отличается высокая стойка	Б/мячи Конусы	Научиться: описывать	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании	<i>Самоопределение</i> - принятие образа		

	волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	волейболиста от низкой? Цель: учить основным приёмам волейбола.	Свисток	технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	«хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело		
12	Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам.	Сколько основных приёмов в волейболе? Цель: учить игре в волейбол по упрощённым правилам	в/мячи Конусы Свисток	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов		
13	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? Цель: учить технике нижней подачи мяча.	в/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
14	Тактика свободного нападения. Правила самоконтроля.	Что такое тактика свободного нападения? Какие правила самоконтроля вы знаете? Цель: учить тактике свободного нападения, правилам самоконтроля	в/мячи Конусы Свисток	Научиться: осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов		

15	Игра в волейбол по официальным правилам		В.мяч	научиться: осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов			
Лыжная подготовка (9ч)									
21	Одновременный одношажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 1.5км; девочки 1км.		Лыжи, палки	Начать овладевать одновременным одношажным ходом. Научиться равномерно распределять силы на дистанции	Познавательные: Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. Виды ходьбы на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Коммуникативные: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Личностные УУД Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей			
22	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.		Лыжи, палки	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход. Совершенствовать технику бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.			
23	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.		Лыжи, палки	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.			
24	Совершенствовать технику торможения		Лыжи, палки	Совершенствовать технику торможения	Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя			

	плугом. Дистанция 2,5 км.			плугом	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	и устраняя типичные ошибки.		
25	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки		
26	Круговая эстафета с этапом по 150 м.		Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки		
27	Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 150м 6 раз		Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки		
28	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями на прямых по 150м 6 раз		Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки		
29	Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 200м 3-4 раза		Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки		
4. ГИМНАСТИКА 5ч								

16	Общеразвивающие упражнения в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	Как влияют общеразвивающие упражнения на здоровье человека? Цель: разучить общеразвивающие упражнения в парах	Маты Конусы Свисток	Научиться: описывать технику общеразвивающих упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		
17	Освоение и совершенствование висов и упоров.	Что такое висы и упоры? Как развивать силу? Цель: учить вису согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности.	Маты Конусы Свисток	Научиться: описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя) <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию		
18	Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.	Перечислите виды хватов? Цель: учить висам согнувшись и прогнувшись	Маты Конусы Свисток	Научиться: описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
19	Упражнения с предметами Упражнения для развития гибкости	Какие гимнастические предметы используют в гимнастике? Цель: разучить упражнения с предметами	Маты Конус Свисток	Научиться: использовать данные упражнения для развития гибкости	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
20	Акробатические	Что включает в	Маты	Научиться:	Регулятивные: <i>осуществление учебных</i>	<i>Самоопределение</i> -		

	упражнения. Подтягивание.	себя акробатика? Цель: закрепить технику акробатически х упражнений	Конус Свисток	составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	<i>действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов			
5.ФУТБОЛ 5ч									
30	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	Где и когда впервые появилась игра в футбол? Цель: познакомить с историей футбола, основными приёмами игры в футбол.	Ф/мячи Конусы Свисток	Знать: историю футбола имена выдающихся отечественных футболистов. Научиться: основным приёмам игры в футбол.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело			
31	Подвижные игры для освоения перемещения и остановок.	Какие основные правила техники безопасности при занятиях футболом? Цель: учить технике перемещения и остановок	Ф/мячи Конусы Свисток	Научиться: технике перемещения и остановок; соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению.			
32	Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения.	Как производится ведение мяча в футболе? Цель: учить технике ведения мяча с изменением направления	Ф/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию;	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности			

					<i>инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения</i>			
33	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	Какие правила техники безопасности нужно соблюдать при занятиях футболом? Цель: совершенствовать технику освоенных элементов	Ф/мячи Конусы Свисток	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
34	Игра в футбол по упрощённым правилам.	Как организовать совместные занятия футболом? Цель: научить организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Ф/мячи Конусы Свисток	Научиться: Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		