

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Свирицкая средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:

*На заседании методического
объединения учителей*

29.08.2018 г.

Утверждена:

Приказ № 140

31.08.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»**

Направление: физкультурно-спортивное и оздоровительное

Класс: 5 – 6

Количество часов: 34

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Аскерова Н.С.
учитель первой категории

**2018 год
Поселок Свирица**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А., В.И.Виненко, М.Я. Виленский для обучающихся 5-9 классов, 2012 г.
- Примерной программы основного общего образования «Физическая культура» (стандарты второго поколения)– М.: Просвещение,2010.– 40 с.
- Учебного плана МОБУ «Свирицкая СОШ» на 2018-2019 учебный год.

В соответствии с учебным планом на реализацию программы кружка «Общая физическая подготовка» отводится **34 ч.** в год. Рабочая программа предусматривает обучение в кружке в объеме **1 час в неделю в течение 1 учебного года.**

Программа кружка «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей, занимающихся в данном кружке.

Рабочая программа кружка «Общая физическая подготовка» имеет **спортивно - оздоровительную направленность**, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Цель программы спортивно-оздоровительной деятельности:

формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программа кружка «Общая физическая подготовка» направлена на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Ценностные ориентиры содержания кружка “Общая физическая подготовка”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Планируемый результат:

- укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности;
- потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- стремление индивида заинтересовать свое ближайшее окружение (семью, друзей) в совершенствовании общей физической подготовленности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе **освоения программы кружка “Общая физическая подготовка”**. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения информации о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Основной формой работы на кружке «ОФП» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию (1 раз в неделю).

Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Тематическое планирование (перечень разделов курса и количество часов, необходимое для их изучения)

<i>Первая четверть</i> (8 ч.)	Легкая атлетика - 8ч. в том числе К.Р.- 5	-
<i>Вторая четверть</i> (7 ч.)	Легкая атлетика – 5 часов. в том числе К.Р.- 2 ч.	Волейбол – 2 часа. в том числе К.Р.- 5 ч.
<i>Третья четверть</i> (10 ч.)	Волейбол – 8 часов. в том числе К.Р.- 5ч.	Гимнастика – 2 часа. в том числе К.Р.- 1ч.
<i>Четвертая четверть</i> (9 ч.)	Баскетбол – 5 часов в том числе К.Р.-1ч.	Легкая атлетика - 4ч. в том числе К.Р.-2

Легкая атлетика – 8 часов

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты	Дата
1	2	3	4	5	6
<p>I – четверть (8 ч.)</p> <p>Легкая атлетика – 8 часов</p>					
1	<p>Инструктаж по технике безопасности (ТБ).</p> <p><i>Роль и значение занятий физической культурой.</i></p> <p>Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ).</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</p> <p>Бег с ускорением. Круговая тренировка.</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p> <p>Понимание роли и значения физической культурой</p>	<p>Освоение техники низкого старта.</p> <p>Понимать роль и значение физической культуры.</p>	
2	<p>СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на</p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p>	<p>Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-</p>	

	одной ногое, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		силовых качеств.	
3	Спринтерский бег. <i>Упражнения специальной разминки (УСР)</i> . Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	
4	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Высокий старт – контроль на технику	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.	
5	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	
6	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	

7	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой бега с изменением направления	
8	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Уметь выполнять организующие строевые команды приемы.	Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	
II – четверть (7ч.)					
Легкая атлетика – 5 часов. Волейбол – 2 часа.					
9	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
10-11	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Развить ловкость.	

12-13	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча в цель – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.	
14	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	
15	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	

III – четверть (10ч.)

Волейбол – 8 часов. Гимнастика – 2 часа.

16	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	
----	--	---	--	---	--

17	<p>Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.</p>	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p>	<p>Осуществлять судейство игры.</p> <p>Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.</p>	
18	<p>Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.</p> <p>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</p>	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Определить уровень силовых способностей</p>	
19	<p>Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола</p>	<p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>	
20	<p>Волейбол. ТБ. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка.</p> <p>Учебная игра «Пионербол» с элементами</p>	<p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Демонстрировать</p>	

	волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.			прием мяча снизу.	
21	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
22	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
23	Волейбол. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
24	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для	Корректировка техники выполнения	Оценивать свои физические качества. Осознавать	

	Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	упражнений. Индивидуальный подход	целесообразность занятий физической кил.	
25	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	
IV четверть (9 часов)					
Баскетбол – 5 часов. Легкая атлетика – 4 часа.					
26	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь применять в игре защитные действия	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
27	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь применять в игре защитные действия	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
28-29	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь применять в игре защитные действия	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
30	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача –	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного	Уметь применять в	Организовывать совместные	

	<p>ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол»</p> <p>Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.</p>	<p>отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий</p>	<p>игре защитные действия</p>	<p>занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p>Определить уровень скоростно-силовых способностей.</p>	
31	<p>Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Определить уровень силы кисти.</p>	
32	<p>Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p>Знать приемы определения самочувствия.</p>	<p>Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p> <p>Овладеть техникой прыжка.</p> <p>Определить уровень выносливости</p>	
33	<p>Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические</p>	<p>Описывать технику преодоления</p>	

	использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	кондиции	горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	
34	Бег по пересеченной местности. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Подвижные игры. Подведение итогов.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать физические усилия.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	

