

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
гимназия № 69 имени Сергея Пахно

**СОГЛАСОВАНО**

*педагогическим советом  
МАОУ гимназия № 69  
(протокол от 30.08.2023 № 1)*

Утверждена  
приказом директора  
МАОУ гимназия № 69  
от 30.08.2023 г. № 340,  
Директор МАОУ гимназия 69  
\_\_\_\_\_/С.Ф.Сеничева/

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Движение – это жизнь»  
на 2023– 2024 учебный год**

г. Краснодар  
2023

**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
«Движение это жизнь»  
по направлению Спортивно-оздоровительное  
для обучающихся 5-9 класса

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Движение - это жизнь » является неотъемлемой частью основной образовательной программы МОУ Полетаевской СОШ

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Наша задача – научить детей с самого раннего возраста беречь, ценить и укреплять свое здоровье.

Известно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшения дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии; недостаточная двигательная активность снижает функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем ребенка. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстры и ловки, менее закалены и продолжительнее болеют.

В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются массовыми и обязательными для всех здоровых детей. Огромную роль здесь играют подвижные игры. На занятиях ребята знакомятся с играми разных народов, получают представления о культуре народов разной национальности, знакомятся с правилами игр, укрепляют свое здоровье, проявляют не только ловкость, смекалку, быстроту, но и разыгрывают роли, передают движение героев, демонстрируют повадки животных.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273); в целях реализации ФГОС ООО (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897). с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067).в соответствии с Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования” и СанПиН 2.4.2. 3286 – 15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Цель** внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

**Задачи курса**

– формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

### **Общая характеристика**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

### **Результаты обучения и усвоения содержания внеурочной деятельности**

По окончании прохождения программы «Движение – это жизнь» в 5-9 классах должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные результаты** – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

**Предметные результаты** – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

#### **Контроль и оценка результатов деятельности**

**Обучающийся научиться:** Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

#### **Знать:**

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;

- о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

#### Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

#### Ожидаемый результат:

- у ученика выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано представление о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы

простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Содержание программы** предполагает в 5 - 9 классах, занятия 3 раза в неделю, всего 306 часов, в 5 классах – 102ч, 6 классах – 102ч, 7 классах – 102ч, 8 классах-102ч, 9 классах-9 классах. Темы в разных классах одинаковые, но отличаются содержанием, уровнем сложности упражнений и разнообразием подвижных игр.

## Тематическое планирование

**5**

**класс**

№ темы	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики	10
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
3	Подвижные игры на материале гимнастики	10
4	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	10
5	Народные игры	10
6	Подвижные игры с элементами волейбола	10
7	Подвижные игры с элементами футбола	8
8	Дыхательная гимнастика	13
9	Растяжка	12
10	Беседы	7
	Итого	102 часа

**6**

**класс**

№ темы	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики	10
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
3	Подвижные игры на материале гимнастики	10
4	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	10
5	Народные игры	10
6	Подвижные игры с элементами волейбола	10
7	Подвижные игры с элементами футбола	8
8	Дыхательная гимнастика	13
9	Растяжка	12
10	Беседы	7
	Итого	102 часа

**7**

**класс**

№ темы	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики	10
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
3	Подвижные игры на материале гимнастики	10
4	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	10
5	Народные игры	10
6	Подвижные игры с элементами волейбола	10
7	Подвижные игры с элементами футбола	8
8	Дыхательная гимнастика	13
9	Растяжка	12
10	Беседы	7
	Итого	102 часа

**8 класс**

№ темы	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики	10
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
3	Подвижные игры на материале гимнастики	10
4	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	10
5	Народные игры	10
6	Подвижные игры с элементами волейбола	10
7	Подвижные игры с элементами футбола	8
8	Дыхательная гимнастика	13
9	Растяжка	12
10	Беседы	7
	Итого	102 часа

**9 класс**

№ темы	Название темы	Количество часов (уроков)
1	Подвижные игры на материале легкой атлетики	10
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
3	Подвижные игры на материале гимнастики	10
4	Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы»	10
5	Народные игры	10
6	Подвижные игры с элементами волейбола	10
7	Подвижные игры с элементами футбола	8
8	Дыхательная гимнастика	13
9	Растяжка	12
10	Беседы	7
	Итого	102 часа

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме ученика на уровне учебных действий (УУД)	Кол-во часов	Сроки прохождения темы	
				по плану	по факту
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь рассказать о лучших легкоатлетах страны, области. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели.	1		
2	Встречная эстафета. «Третий лишний».		1		
3	Круговая эстафета. «День- ночь».		1		
4	Игра «Вызов номеров», « Пустое место».		1		
5	Игра «Вызов номеров», « Третий лишний»		1		
6	Дыхательная гимнастика		1		
7	Растяжка «стрейчинг»		1		
8	Беседа «Биография лучших легкоатлетов страны»		1		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
9	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	П: Уметь рассказать об истории баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. саморазвиваться, достижение цели.	1		
10	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».		1		
11	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .		1		
12	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»		1		
13	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 2*2		1		
14	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3		1		
15	Дыхательная гимнастика		1		

16	Растяжка «Стрейчинг»		1		
17	Беседа «История развития баскетбола в России»		1		
<b>Подвижные игры на материале гимнастики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
18	ТБ при занятиях гимнастикой. Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка»	П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь рассказать: Что такое здоровье и как его сохранить? Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки;	1		
19	«Хвостики». «Ловишки -перебежки».	преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р:	1		
20	Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка.	Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,	1		
21	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться.	1		
22	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».		1		
23	Дыхательная гимнастика		1		
24	Растяжка «Стрейчинг»		1		
25	Беседа «Как приучить детей заботиться и своим здоровьем?»		1		
<b>Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» -10 часов+1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
26	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок».	П: Знать правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Уметь рассказать о закаливании и его влиянии на организм. Знать первую помощь при обморожении. Передвигаться на лыжах изученными ходами. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать К:	1		
27	Игра «Меткий стрелок».	Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:	1		
28	Игра «Взятие снежного городка».	Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	1		
29	Игра «Лепим снеговика»		1		
30	Игра «Санные поезда».		1		
31	Игра «На одной лыже».		1		
32	«Биатлон»		1		
33	«Биатлон»		1		
34	Игра «На одной лыже».		1		
35	Игра «Взятие снежного городка».		1		
36	Дыхательная гимнастика		1		

37	Растяжка «Стрейчинг»	ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
38	Беседа «Закаливание и его влияние на организм»		1		
<b>Народные игры – 5 часов +1 час(дыхательная гимнастика) +1 час (растяжка) +1 час (беседа)</b>					
39	Организационно - методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Знать роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
40	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».		1		
41	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».		1		
42	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».		1		
43	Русская народная игра «Лапта»		1		
44	Дыхательная гимнастика		1		
45	Растяжка «Стрейчинг»		1		
46	Беседа «Народные игры – основа игровой культуры»		1		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 5 часов +1 час(дыхательная гимнастика) +1 час (растяжка) +1 час (беседа)</b>					
47	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
48	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».		1		
49	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».		1		
50	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».		1		
51	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
52	Дыхательная гимнастика		1		
53	Растяжка «Стрейчинг»		1		
54	Беседа «сборная команда России по волейболу и лучшие волейболисты»		1		
<b>Подвижные игры с элементами футбола - 4 часа +1 час(дыхательная гимнастика) +1 час</b>					

<b>(растяжка) +1час (беседа)</b>					
55	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	П: Рассказать о лучших футболистах страны и мира. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
56	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»		1		
57	Игра в футбол.		1		
58	Игра в футбол.		1		
59	Дыхательная гимнастика		1		
60	Растяжка «Стрейчинг»		1		
61	Беседа «Лучшие футболисты страны и мира»		1		
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
62	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели.	1		
63	Встречная эстафета. «Третий лишний».		1		
64	Круговая эстафета. «День- ночь».		1		
65	Игра «Вызов номеров», « Пустое место».		1		
66	Игра «Вызов номеров», « Третий лишний»		1		
67	Дыхательная гимнастика		1		
68	Растяжка «стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
69	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	П: Бросать ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. саморазвиваться, достижение цели.	1		
70	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».		1		
71	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .		1		
72	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»		1		
73	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 2*2		1		
74	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3		1		

75	Дыхательная гимнастика		1		
76	Растяжка «Стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры на материале гимнастики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика)</b>					
77	ТБ при занятиях гимнастикой. Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка»	П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться.	1		
78	«Хвостики». «Ловишки -перебежки».		1		
79	Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка.		1		
80	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»		1		
81	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».		1		
82	Дыхательная гимнастика		1		
<b>Народные игры – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
83	Организационно - методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться	1		
84	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».		1		
85	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».		1		
86	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».		1		
87	Русская народная игра «Лапта»		1		
88	Дыхательная гимнастика		1		
89	Растяжка «Стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час</b>					

<b>(растяжка)</b>					
90	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
91	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».		1		
92	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».		1		
93	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».		1		
94	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
95	Дыхательная гимнастика		1		
96	Растяжка «Стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры с элементами футбола - 4часа +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
97	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	П: Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
98	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»		1		
99	Игра в футбол.		1		
100	Игра в футбол.		1		
101	Дыхательная гимнастика		1		
102	Растяжка «Стрейчинг»		1		

## 6 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме ученика на уровне учебных действий (УУД)	Кол-во часов	Сроки прохождения темы	
				по плану	по факту
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь рассказать о лучших легкоатлетах страны, области. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	1		
2	Встречная эстафета. «Третий лишний».		1		
3	Круговая эстафета. «День- ночь».		1		
4	Игра «Вызов номеров», « Пустое место».		1		
5	Игра «Вызов номеров», « Третий лишний»		1		

6	Дыхательная гимнастика	сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели.	1		
7	Растяжка «стрейчинг»		1		
8	Беседа «Биография лучших легкоатлетов страны»		1		

**Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)**

9	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	П: Уметь рассказать об истории баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К: Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. саморазвиваться, достижение цели.	1		
10	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».		1		
11	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .		1		
12	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»		1		
13	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 2*2		1		
14	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3		1		
15	Дыхательная гимнастика		1		
16	Растяжка «Стрейчинг»		1		
17	Беседа «История развития баскетбола в России»		1		

**Подвижные игры на материале гимнастики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)**

18	ТБ при занятиях гимнастикой. Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка»	П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь рассказать: Что такое здоровье и как его сохранить? Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,	1		
19	«Хвостики». «Ловишки -перебежки».		1		
20	Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка.		1		
21	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»		1		
22	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».		1		
23	Дыхательная гимнастика		1		
24	Растяжка «Стрейчинг»		1		

25	Беседа «Как приучить детей заботиться и своем здоровье?»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться.	1		
<b>Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» -10 часов+1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
26	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок».	П: Знать правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Уметь рассказать о закаливании и его влиянии на организм. Знать первую помощь при обморожении. Передвигаться на лыжах изученными ходами. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать К: Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
27	Игра «Меткий стрелок».		1		
28	Игра «Взятие снежного городка».		1		
29	Игра «Лепим снеговика»		1		
30	Игра «Санные поезда».		1		
31	Игра «На одной лыже».		1		
32	«Биатлон»		1		
33	«Биатлон»		1		
34	Игра «На одной лыже».		1		
35	Игра «Взятие снежного городка».		1		
36	Дыхательная гимнастика		1		
37	Растяжка «Стрейчинг»		1		
38	Беседа «Закаливание и его влияние на организм»		1		
<b>Народные игры – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
39	Организационно - методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Знать роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие	1		
40	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».		1		
41	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».		1		
42	Русская народная игра «Блуждающий мяч»,		1		

	«Горелки».	личной ответ - ответственности за свои поступки, совершенствоваться.			
43	Русская народная игра «Лапта»		1		
44	Дыхательная гимнастика		1		
45	Растяжка «Стрейчинг»		1		
46	Беседа «Народные игры – основа игровой культуры»		1		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
47	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
48	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».		1		
49	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».		1		
50	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».		1		
51	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
52	Дыхательная гимнастика		1		
53	Растяжка «Стрейчинг»		1		
54	Беседа «сборная команда России по волейболу и лучшие волейболисты»		1		
<b>Подвижные игры с элементами футбола - 4часа +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
55	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	П: Рассказать о лучших футболистах страны и мира. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
56	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»		1		
57	Игра в футбол.		1		
58	Игра в футбол.		1		
59	Дыхательная гимнастика		1		
60	Растяжка «Стрейчинг»		1		
61	Беседа «Лучшие футболисты страны и мира»		1		
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
62	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять	1		
63	Встречная эстафета. «Третий лишний».		1		
64	Круговая эстафета.		1		

	«День- ночь».	заданную цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели.				
65	Игра «Вызов номеров», « Пустое место».		1			
66	Игра «Вызов номеров», « Третий лишний»		1			
67	Дыхательная гимнастика		1			
68	Растяжка «стрейчинг»		1			
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>						
69	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	П: Бросать ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. саморазвиваться, достижение цели.	1			
70	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».		1			
71	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .		1			
72	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»		1			
73	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 2*2		1			
74	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3		1			
75	Дыхательная гимнастика		1			
76	Растяжка «Стрейчинг»		1			
<b>Подвижные игры на материале гимнастики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика)</b>						
77	ТБ при занятиях гимнастикой. Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка»		П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	1		
78	«Хвостики». «Ловишки -перебежки».	1				
79	Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка.	1				
80	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»	1				
81	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».	1				
82	Дыхательная гимнастика	1				
		27.11.2015 13 «Хвостики». «Ловишки - перебежки». 04.12.2015 14 Акробатические упражнения. Скакалочка -выручалочка.				

		11.12.2015 15 Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли» 18.12.2015 16 Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби». 25.12.2015 9 сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться.			
<b>Народные игры – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
83	Организационно - методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться	1		
84	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».		1		
85	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».		1		
86	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».		1		
87	Русская народная игра «Лапта»		1		
88	Дыхательная гимнастика		1		
89	Растяжка «Стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
90	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
91	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».		1		
92	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».		1		
93	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».		1		
94	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
95	Дыхательная гимнастика		1		
96	Растяжка «Стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры с элементами футбола - 4часа +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
97	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча	П: Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать	1		

	ногами».	продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.			
98	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»		1		
99	Игра в футбол.		1		
100	Игра в футбол.		1		
101	Дыхательная гимнастика		1		
102	Растяжка «Стрейчинг»		1		

## 7 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме ученика на уровне учебных действий (УУД)	Кол-во часов	Сроки прохождения темы	
				по плану	по факту
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь рассказать о лучших легкоатлетах страны, области. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели.	1		
2	Встречная эстафета. «Третий лишний».		1		
3	Круговая эстафета. «День- ночь».		1		
4	Игра «Вызов номеров», « Пустое место».		1		
5	Игра «Вызов номеров», « Третий лишний»		1		
6	Дыхательная гимнастика		1		
7	Растяжка «стрейчинг»		1		
8	Беседа «Биография лучших легкоатлетов страны»		1		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
9	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	П: Уметь рассказать об истории баскетбола; знать лучших баскетболистов России. Бросать ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы	1		
10	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».		1		
11	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .		1		
12	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка мячей»		1		
13	Учебная игра в		1		

	баскетбол по упрощенным правилам 2*2	из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. саморазвиваться, достижение цели.			
14	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3		1		
15	Дыхательная гимнастика		1		
16	Растяжка «Стрейчинг»		1		
17	Беседа «История развития баскетбола в России»		1		
<b>Подвижные игры на материале гимнастики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
18	ТБ при занятиях гимнастикой. Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка»	П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Уметь рассказать: Что такое здоровье и как его сохранить? Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться.	1		
19	«Хвостики». «Ловишки -перебежки».		1		
20	Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка.		1		
21	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»		1		
22	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».		1		
23	Дыхательная гимнастика		1		
24	Растяжка «Стрейчинг»		1		
25	Беседа «Как приучить детей заботиться и своем здоровье?»		1		
<b>Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» -10 часов+1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка) +1час (беседа)</b>					
26	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Первая помощь при обморожении. Игра «Меткий стрелок».	П: Знать правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Уметь рассказать о закаливании и его влиянии на организм. Знать первую помощь при обморожении. Передвигаться на лыжах изученными ходами. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать К: Слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: Формировать умение сохранять заданную	1		
27	Игра «Меткий стрелок».		1		
28	Игра «Взятие снежного городка».		1		
29	Игра «Лепим снеговика»		1		

30	Игра «Саньные поезда».	цель, контролировать свою деятельность по результату. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
31	Игра «На одной лыже».		1		
32	«Биатлон»		1		
33	«Биатлон»		1		
34	Игра «На одной лыже».		1		
35	Игра «Взятие снежного городка».		1		
36	Дыхательная гимнастика		1		
37	Растяжка «Стрейчинг»		1		
38	Беседа «Закаливание и его влияние на организм»	1			
<b>Народные игры – 5 часов +1 час(дыхательная гимнастика) +1 час (растяжка) +1 час (беседа)</b>					
39	Организационно - методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Знать роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответ - ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
40	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».		1		
41	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».		1		
42	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».		1		
43	Русская народная игра «Лапта»		1		
44	Дыхательная гимнастика		1		
45	Растяжка «Стрейчинг»		1		
46	Беседа «Народные игры – основа игровой культуры»		1		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 5 часов +1 час(дыхательная гимнастика) +1 час (растяжка) +1 час (беседа)</b>					
47	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
48	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».		1		
49	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».		1		
50	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».		1		
51	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в		1		

	«Пионербол».				
52	Дыхательная гимнастика		1		
53	Растяжка «Стрейчинг»		1		
54	Беседа «сборная команда России по волейболу и лучшие волейболисты»		1		
<b>Подвижные игры с элементами футбола - 4 часа +1 час(дыхательная гимнастика) +1 час (растяжка) +1 час (беседа)</b>					
55	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	П: Рассказать о лучших футболистах страны и мира. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
56	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»		1		
57	Игра в футбол.		1		
58	Игра в футбол.		1		
59	Дыхательная гимнастика		1		
60	Растяжка «Стрейчинг»		1		
61	Беседа «Лучшие футболисты страны и мира»		1		
<b>Подвижные игры на материале легкой атлетики – 5 часов +1 час(дыхательная гимнастика) +1 час (растяжка)</b>					
62	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. «Перестрелка».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях л/а. Уметь выполнять эстафеты с предметами и без предметов. Уметь правильно дышать. Играть в подвижные игры. К:Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Р:Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, саморазвиваться, достижение цели.	1		
63	Встречная эстафета. «Третий лишний».		1		
64	Круговая эстафета. «День- ночь».		1		
65	Игра «Вызов номеров», « Пустое место».		1		
66	Игра «Вызов номеров», « Третий лишний»		1		
67	Дыхательная гимнастика		1		
68	Растяжка «стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола – 6 часов +1 час(дыхательная гимнастика) +1 час (растяжка)</b>					
69	Игра с мячом «Охотники и утки», «Мяч капитану».	П: Бросать ловить мяч, ведение мяча различными способами, выполнять эстафет с мячом, играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Обеспечить бесконфликтную совместную работу. Р: Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы	1		
70	Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки с мячом».		1		
71	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. «Попади в корзину» .		1		
72	Броски баскетбольного мяча в цель. «Гонка		1		

	мячей»	из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. саморазвиваться, достижение цели.			
73	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 2*2		1		
74	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3		1		
75	Дыхательная гимнастика		1		
76	Растяжка «Стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры на материале гимнастики – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика)</b>					
77	ТБ при занятиях гимнастикой. Эстафеты с предметами и без предметов. «Веселая скакалка»	П: Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Выполнять упражнения на направленные на сохранение правильной осанки; преодолевать полосу препятствий из гимнастических снарядов, играть в подвижные игры, К: Слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Р: Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать необходимую информацию. Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, совершенствоваться.	1		
78	«Хвостики». «Ловишки -перебежки».		1		
79	Акробатические упражнения. Скакалочка - выручалочка.		1		
80	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли»		1		
81	Комбинированные эстафеты. «Сокол и голуби».		1		
82	Дыхательная гимнастика		1		
<b>Народные игры – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
83	Организационно - методические требования на занятиях подвижными играми. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Традиционные народные праздники Русская народная игра «У медведя во бору».	П: Уметь рассказать о ТБ при занятиях подвижными играми. Играть в русско - народные игры. Уметь правильно дышать. К : Слушать и слышать друг друга, формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р : Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Л:Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие	1		
84	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору».		1		
85	Русская народная игра «Горелки», «Филин и пташка».		1		

86	Русская народная игра «Блуждающий мяч», «Горелки».	личной ответ - ответственности за свои поступки, совершенствоваться	1		
87	Русская народная игра «Лапта»		1		
88	Дыхательная гимнастика		1		
89	Растяжка «Стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 5 часов +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
90	«Волейбол сегодня». Игра «Гонка мячей».	П: Рассказать о сборной команде России по волейболу и лучших волейболистах. Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
91	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. «Салки с волейбольным мячом».		1		
92	Броски волейбольного мяча в цель. Игра «Попади в обруч».		1		
93	Игра «Передал - садись». Игра «Мяч капитану».		1		
94	Ловля и передача мяча со сменой мест. Игра в «Пионербол».		1		
95	Дыхательная гимнастика		1		
96	Растяжка «Стрейчинг»		1		
<b>Подвижные игры с элементами футбола - 4часа +1час(дыхательная гимнастика) +1час (растяжка)</b>					
97	Лучшие футболисты страны и мира. Игра «Передачи мяча ногами».	П: Играть в подвижные игры. Уметь правильно дышать. К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, совершенствоваться.	1		
98	Игра «Обманный мяч», «Собачки ногами»		1		
99	Игра в футбол.		1		
100	Игра в футбол.		1		
101	Дыхательная гимнастика		1		
102	Растяжка «Стрейчинг»		1		

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

Реквизиты программы: Авторская программа В.И. Ляха: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 5-7 классы, учебное пособие для общеобразовательных организаций, 5-е изд., М.: Просвещение, 2016г.

### Учебно-методический комплект учителя:

1. Погадаев, Г.И. Физическая культура 5-6 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 237 , [3] с. : ил. ISBN 978-5-358-10254-5
2. Погадаев, Г.И. Физическая культура 7-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2012. – 237 , [3] с. : ил. ISBN 978-5-358-10615-4
3. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239с.
4. Лях, В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / А.А. Зданевич, В.И. Лях, Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010г.

### **Оборудование:**

#### Спортивные площадки:

- спортивная площадка
- спортивный городок (турник, скамья для пресса)

#### Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные, резиновые разного диаметра, теннисные, баскетбольные,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- гимнастические скамейки, шведские стенки,
- лыжи,
- гантели, скакалки, обручи, кегли, эстафетные палочки, канат

## Оценочные мероприятия

№	Название и форма мероприятий	Сроки проведения	Ресурсы	Предполагаемый результат
1	Защита проектов	В конце четвертей	Спортивный инвентарь	Освоение подвижных игр и разминок

## Оценочные материалы

№	Название, вид работы	Литература
1	Разработка подвижных игр	Виленский, М.Я. Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. Для общеобразовательной организации / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под редакцией М.Я. Виленского. 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239с.
2	Разработка зарядок	
3	Мастер-классы	