

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1 от 30 августа 2018 года
Руководитель ШМО: _____/В.В.Ившин/

Согласовано:
Методист школы:
_____/Н.В. Дятлова/
«30»августа2018 г.

Утверждаю:
Заведующая филиалом МАОУ «Ярковская
СОШ» Щетковская СОШ им. В.П.
Налобина»
_____/С.А. Дерябина/
«31»августа2018 г.

Рабочая программа
по физической культуре на 2018 – 2019 учебный год

Класс: 6

Учитель: Ившин Вениамин Владимирович

Количество часов всего – 102 час., в неделю – 3 час.

Плановых контрольных уроков _____, зачётов _____, тестов _____.

Учебно-методический комплект: 1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» Москва, «Просвещение» 2012.

Дополнительная литература: 1. Жданова Л.А. «Оздоровление детей в образовательных учреждениях»: учебно-методическое пособие, Иванов, ИПК и ППК, 2006.

2. Физическая культура. 5-7 классы / В.И. Ляха 2-е издание – М.: Просвещение, 2014.

3. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.

4. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Тур-мачнидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, 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.
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- – обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа составлена в соответствии с положением о рабочей программе учителя филиала МАОУ «Дубровинская СОШ» «Щетковская СОШ им. В. П. Налобина».

2. Общая характеристика учебного предмета

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план предмет «Физическая культура», изучается по **три часа** в неделю.

Программа «Физическая культура» для средней школы (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич) рассчитана на 3 часа в неделю, всего – 102 часа.

Учебным планом МАОУ «Щетковская СОШ им. В. П. Налобина» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе предусмотрено 3 часа в неделю, Третьим часом в 3 классах проводится «**настольный теннис**» (**34 часов**); в соответствии на уроки физической культуры остается в 3 класса 68 часов.

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область, которая призвана решать следующие основные задачи реализации содержания:

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям

двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятия.

•

5. Содержание курса 6 класс (102 ч)

1. Базовая часть:

Легкоатлетические упражнения (14 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (12ч)

- Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения

Волейбол (16ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- баскетбол (12 ч)
- Бадминтон (34 ч.)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физкультуре 5-9 классы

№	Вид программного материала	Кол. часов	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв
1	Легкая атлетика	14	8			6

2	Гимнастика с элементами акробатики	14	8	2	4	
3	Волейбол	16		8	8	
4	Лыжная подготовка	12		6	6	
5	Баскетбол	12			2	10
6	Бадминтон	34	8	8	10	8
7	Итого	102	24	24	30	24

Требования к уровню подготовки выпускников

Знать и понимать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения);
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

6. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в бадминтоне в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

По окончании основной школы учащиеся должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Целевая ориентация настоящей рабочей программы в практике конкретного образовательного учреждения

Настоящая рабочая программа учитывает особенности класса. В 5 классе учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития к спортивным соревнованиям, смотрам и эстафетам.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<i>Знания о физической культуре</i>
История физической культуры. История развития бадминтона.	Раскрывать понятия физическая культура. Приводить примеры современных спортивных игр Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. Объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно Основные содержательные линии.

Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<p>Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Знать историю развития бадминтона. Излагать общие правила игры в бадминтон.</p>
<p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки.</p>
<p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.</p>	<p>Основные содержательные линии. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p>
<p><i>Способы физкультурной деятельности</i></p>	
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Организация и проведение занятий бадминтоном. Выбор и составление упражнений для комплекса утренней зарядки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Излагать правила игр и особенности их организации. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. Основные содержательные линии. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол. Соблюдать требования безопасности на игровой площадке. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон. Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.</p>

Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.</p> <p>Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.</p> <p>Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.</p>
<i>Физическое совершенствование</i>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Лыжные гонки</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения из комплекса утренней зарядки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p>Выполнять организуемые команды по распоряжению учителя.</p> <p>Проявлять интерес к выполнению домашних заданий.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику разученных беговых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</p> <p>Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p>	<p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развитии игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игр.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность Основные содержательные линии.</p> <p>Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p> <p>Демонстрировать основные способы хватки ракетки.</p> <p>Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>технику Демонстрировать передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом,</p>

Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p>	<p>выпадами вперед, в сторону.</p> <p>Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p>

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

Комплексная программа физического воспитания, Лях В.И., Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2012
. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: 2011.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение

2. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
3. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.

Материально –техническое обеспечение

- 1) Стенка гимнастическая
- 2) Скамейка гимнастическая жесткая
- 3) Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные.
- 4) Палки гимнастические
- 5) Мат гимнастический
- 6) Кегли
- 7) Обруч пластмассовый детский
- 8) Скакалка
- 9) Флажки: разметочные, стартовые.
- 10) Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- 11) Рулетка измерительная
- 12) Лыжи детские (с креплениями и палками).
- 13) Сетка для переноса и хранения мячей
- 14) Аптечка
- 15) Ракетки для бадминтона

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Формирование УУД познавательные, коммуникативные, регулятивные и личностные	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
									План
I четверть (16 часов)									
Легкая атлетика (8ч)									
1	Вводный инструктаж по технике безопасности ИОТ № 12 Спринтерский бег	1	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	П - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий	Комплекс 1	
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	1	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Р - составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной беговой дистанции.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий	Комплекс 1	
3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	1	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в кроссовом беге.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	текущий	Комплекс 1	
4	Высокий старт	1	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	К - обратиться по необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/утренние пробежки/	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	зачетный	Комплекс 1	
5	Прыжок в длину	1	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Л -Стремление улучшить свои	Прыгать в длину с разбега	текущий	Комплекс 1	

6	Метание теннисного мяча	1	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	результаты в прыжках, беге и метании; Желание улучшить свою физическую подготовленность: развивать выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту реакции... Гордиться достижениями российских легкоатлетов на мировой арене и стремиться воспитывать в себе терпение, настойчивость и упорство при занятиях легкоатлетическими упражнениями.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень	текущий	Комплекс 1	
7	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	1	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости		Пробегать среднюю беговую дистанцию	текущий	Комплекс 1	
8	Бег 1000 м на результат	1	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат		Пробегать среднюю беговую дистанцию	зачетный	Комплекс 1	
Гимнастика (8 ч.)									
9	ИОТ № 10,11 Смешанные висы. Подъем переворотом	1	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	П- значение гимнастических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний. Знание техники безопасности на занятиях гимнастическими упражнениями.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий	Комплекс упражнений	
10	Смешанные висы. Подъем переворотом	1	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Р- планирование времени для выполнения домашних комплексов упражнений. К- привлечение к домашним занятиям гимнастическими упражнениями родителей и других родственников.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий	Комплекс упражнений	
11	Подъем переворотом в упор	1	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых	Сотрудничество с учителем физической культуры по составлению комплекса упражнений для самоподготовки.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий	Комплекс 2	

				способностей.	Л-Желание заняться гимнастическими упражнениями в силу их большого разнообразия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, ориентирования в пространстве, согласования движения/ и кондиционных способностей/силы рук, ног, туловища; силовой выносливости, гибкости/.				
12	Размыкание и смыкание на месте	1	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.		Выполнять строевые упражнения, висы	текущий	Комплекс 2	
13	Акробатика. Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	1	изучение нового материала	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувьрка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений		Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс упражнений	
14	Два кувьрка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	1	совершенствования	Два кувьрка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.		Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс упражнений	
15	Выполнение комбинации из разученных приемов.	1	совершенствования	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.		Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
16	Выполнение двух кувьрков слитно.	1	учетный	Выполнение двух кувьрков слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.		Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Зачетный		
Бадминтон (8 ч)									
17	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1	Изучение нового материала	Просмотр презентации. Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	П - влияние занятий бадминтона на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.	требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде	Текущий	Выучить ТБ	
18	Основные стойки и	1	Изучение	Просмотр презентации. Знакомство с бадминтоном, история возникновения	Р – планирование отработки имитационных элементов	занимать исходное	Текущий	Повторить историю	

	перемещения в них		нового материала	и развития. Основные стойки и перемещения в них ОБЖ: Подготовка к активному отдыху на природе	бадминтона в домашних условиях. К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:	положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней		возникновения и развития бадминтона	
19	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.		правильно захватывать ракетку и перемещаться	Текущий	Повторить хват бадминтонной ракетки.	
20	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.	1	Изучение нового материала	Первичное ознакомление и освоение Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.		основные виды подачи	Текущий	Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью силовых упр..	
21	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве.	подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	Текущий	Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений	
22	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Обучение и закрепление	Основы техники игры Поддача открытой и закрытой стороной ракетки		основные типы подачи в бадминтоне	Текущий	Развивать ловкость	
23	Основы техники игры. Поддача	1	Тренировочный	Освоение и закрепление ЗУН Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой		типы подач и способы их выполнения	Текущий	Развивать ловкость с пом.	

	открытой и закрытой стороной ракетки			стороной ракетки				подвижных игр	
24	Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	Урок освоения нового и повторения пройденного	Обучение и обобщение пройденного материала Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.		названия основных ударов	Текущий	Повторить удар с замаха сверху	

II четверть (24 часов)

Гимнастика (2 ч.)

25	ИОТ № 10,11 Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	1	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	П - значение гимнастических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний. Р - планирование времени для выполнения домашних комплексов упражнений. К - Сотрудничество с учителем	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий	Комплекс упражнений	
26	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	1	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	физической культуры по составлению комплекса упражнений для самоподготовки. Л -Желание заняться гимнастическими упражнениями в силу их большого разнообразия.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий		

Спортивные игры -Волейбол (8 ч.)

27	ИОТ № 6 Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху	1	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	П - влияние занятий волейболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
----	--	---	---------------------------	---	---	--	---------	---------------------	--

	двумя руками в парах над собой				Р – планирование отработки имитационных элементов волейбола в домашних условиях.				
28	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
29	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	1	совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Л - Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: волейбол - командная игра.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущей	Комплекс упражнений	
30	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	1	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Овладение сложной техникой элементов волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
31	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	1	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
32	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу	1	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным		Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические	текущий	Комплекс упражнений	

	двумя руками в парах через зону			правилам.		приемы			
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
34	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс упражнений	
Лыжная подготовка (6 ч.)									
35	ИОТ № 15 Освоение техники лыжных ходов	1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	П - уяснить влияние циклической нагрузки лыжника на изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице, лыжный инвентарь. Р - составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной лыжной дистанции. Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в лыжных гонках. К - обратиться по	Правильно стоять на лыжах, соблюдать дистанцию	текущий	Бег на лыжах	
36	Попеременный одношажный ход	1	совершенствованное	Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. Попеременный одношажный ход.ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе		Правильно стоять на лыжах,	текущий	Бег на лыжах	
37	Попеременный двухшажный ход	1	совершенствованное	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный одношажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход.		Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать	текущий	Бег на лыжах	

				Прохождение дистанции 1 км.					
38	Одновременный бесшажный ход	1	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/занятия после уроков на стадионе.	дистанцию			
39	Одновременный бесшажный ход	1	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Л - Стремление изучить технику конькового и классических лыжных ходов.	Правильно стоять на лыжах,	текущий	Бег на лыжах	
40	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе		Передвигаться на лыжах	текущий	Бег на лыжах	

Бадминтон (8 ч)

41	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1	Ознакомление и обучение	Освоение новых ударов Удары справа и слева, высокодалёкий удар ОБЖ: Активный отдых на природе и безопасность	П - влияние занятий бадминтона на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов бадминтона в домашних условиях.	способы выполнения ударов на заднюю линию площадки	Текущий	Развивать гибкость, используя упражнения на растягивание	
42	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	Комбинированный	Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и	Техника выполнения ударов	Текущий	Выполнить упражнения бадминтониста	
43	Плоская подача. Короткие удары	1	Обучающий	Освоение нового двигательного действия Плоская подача. Короткие удары		как выполняется плоская подача и	Текущий	Развивать гибкость и ловкость	

					поражение в учебной игре; Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве.	короткие удары по волану				
44	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	Урок совершенствования умений и навыков	Развитие двигательных качеств учащихся		виды упражнений для развития силы и ловкости	Текущий	Развивать силу с помощью упражнений с отягощениями		
45	Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1	Тренировочный	Повторение и закрепление ЗУН Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары)				отжимание, подтягивание, приседание		
46	Короткие быстрые удары	1	Изучение нового материала	Обучение Короткие быстрые удары		быстро наносить короткий удар	Текущий	Развивать ловкость и гибкость		
47	Короткие быстрые удары Короткие близкие удары	1	Комбинированный	Обучение и систематизирование знаний Короткие быстрые удары Короткие близкие удары		самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Текущий	Повторить технику выполнения коротких ударов-имитация		
48	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	Урок лекция	Слушание, конспектирование, просмотр презентаций		правила бадминтона, правила счёта.	Текущий	Выучить правила бадминтона		

III четверть (30 часов.)

Гимнастика (4 ч.)

49	ИОТ № 10,11 Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	1	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	П - значение гимнастических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний. Знание техники безопасности на занятиях гимнастическими упражнениями.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий	Комплекс 2	
50	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	1	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Р - планирование времени для выполнения домашних комплексов упражнений. К - привлечение к домашним занятиям гимнастическими упражнениями родителей и других родственников.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий	Комплекс 2	
51	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	1	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей	Л - Желание заняться гимнастическими упражнениями в силу их большого разнообразия, а, значит, возможности всестороннего воздействия на организм: развитие координационных/ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, ориентирования в пространстве, согласования движения/ и кондиционных способностей/силы рук, ног, туловища; силовой выносливости, гибкости/.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий	Комплекс 2	
52	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	1	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей		Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2	

Спортивные игры -Волейбол (8ч.)

53	ИОТ № 6 Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	П - влияние занятий волейболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические	текущий	Комплекс упражнений	
----	--	---	-------------------	---	---	---	---------	---------------------	--

				Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Р – планирование отработки имитационных элементов волейбола в домашних условиях.	приемы			
54	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
55	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Л - Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: волейбол - командная игра.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
56	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	1	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Овладение сложной техникой элементов волейбола с целью войти в состав сборной команды класса. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
57	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	1	совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.		Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	

				Игра по упрощенным правилам.					
58	Тактика свободного нападения	1	совершенствованная	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<p>П - влияние занятий волейболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Р – планирование отработки имитационных элементов волейбола в домашних условиях.</p> <p>К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p> <p>Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: волейбол - командная игра.</p> <p>Овладение сложной техникой элементов волейбола с целью войти в состав сборной команды класса.</p>	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
59	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	1	совершенствованная	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<p>П - влияние занятий волейболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Р – планирование отработки имитационных элементов волейбола в домашних условиях.</p> <p>К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p> <p>Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: волейбол - командная игра.</p> <p>Овладение сложной техникой элементов волейбола с целью войти в состав сборной команды класса.</p>	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
60	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	1	совершенствованная	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<p>П - влияние занятий волейболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Р – планирование отработки имитационных элементов волейбола в домашних условиях.</p> <p>К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p> <p>Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: волейбол - командная игра.</p> <p>Овладение сложной техникой элементов волейбола с целью войти в состав сборной команды класса.</p>	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий		

Лыжная подготовка (6ч.)

61	ИОТ № 15 Попеременны й двухшажный ход	1	компл ексны й	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	<p>П - уяснить влияние циклической нагрузки лыжника на изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице, лыжный инвентарь; подбирать лыжные мази и пользоваться ими; время приема пищи лыжника и ее состав.</p> <p>Р- составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной лыжной дистанции.</p> <p>Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в лыжных гонках.</p> <p>К- обратиться по необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана</p>	Передвигаться на лыжах	текущий	Бег на лыжах	
62	Контрольное прохождение дистанции 1 км	1	компл ексны й	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе		Передвигаться на лыжах	зачетный	Бег на лыжах	
63	Совершенство вание техники лыжных ходов	1	компл ексны й	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе		Передвигаться на лыжах	текущий	Бег на лыжах	
64	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	1	компл ексны й	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе		Передвигаться на лыжах	текущий	Бег на лыжах	
65	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	1	учетн ый	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный и попеременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ход коньком. Подвижные игры на свежем воздухе		Передвигаться на лыжах	зачетный	Бег на лыжах	
66	Совершенство вание техники лыжных ходов Прохождение	1	учетн ый	ОРУ на лыжах. Отработка техники ходов на ровной местности. Техника обгона на дистанции. Прохождение дистанции девочки- 2 км, мальчики- 3 км. подвижные		Передвигаться на лыжах	зачетное занятие по лыжной подготовке	Бег на лыжах	

	дистанции 2, 3 км			игры на свежем воздухе					
Спортивные игры Баскетбол (2ч.)									
67	ИОТ № 6 Баскетбол Освоение правил игры	1	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	П -знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов баскетбола в домашних условиях. К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности ,	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
68	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
Бадминтон (10 ч.)									
69	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	Тренировочный	Выполнение заданий по карточкам Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов ОБЖ: Опасные погодные явления	П - влияние занятий бадминтона на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.	значение технической подготовки в избранном виде спорта	Текущий	Развивать ловкость и гибкость	
70	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	Комбинированный	КУ Подача (зачёт). Сочетание технических приёмов подачи и удара	Р – планирование отработки имитационных элементов бадминтона в домашних условиях.	выполнять подачу различной траектории полёта волана	Текущий	Развивать силу верхнего плечевого пояса	
71	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Тренировочный	Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки)	К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и	работать в группе	Текущий	Подготовиться к зачёту по ударам (далёкий, короткий удары)	

72	Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	1	Контр ольны й	КУ далёкий и короткий удары Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары	сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	технику выполнения длинного удара, короткого удара	Текущий	Придумат ь 3-4 упражнен ия с короткой скалкой	
73	Технико- тактическая подготовка	1	Трени ровоч ный	Умение вести тактическую игру	Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве.	методы тактической борьбы	Игровой, соревновател ьный	реферат по теме: «О бадминто нистах РФ)	
74	Плоский удар. Перевод	1	Изуче ние новог о матер иала	Освоение нового двигательного действия. Плоский удар. Перевод		отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре	Текущий	Развивать гибкость и ловкость	
75	Плоский удар. Перевод	1	Трени ровоч ный	Освоение двигательного действия Плоский удар. Перевод		технику выполнения ударов	Текущий	жонглиро вание	
76	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Сорев новате льный	Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками. Сочетание технических приёмов в учебной игре		быстро принимать верные решения и контролировать соперника	Текущий	Силовая подготовк а.	
77	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1	Урок совер шенст вован ия физич еских качест в,	Групповая работа по станциям Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)		работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	Текущий	Составить комплекс круговой тренировк и для самостоя ельных занятий дома	
78	Совершенствов ание игровых действий	1	трени ровоч ный	Игровая. Совершенствование игровых действий		играть в бадминтон, соблюдая правила	Текущий	Повторит ь правила бадминто на	

IV четверть (16 часов)

Легкая атлетика (6ч.)

79	ИОТ № 12 Прыжок в высоту Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания»	1	изучение нового материала	Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	П- уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий	Комплекс 1	
80	Метание теннисного мяча на дальность	1	комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Р- составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной беговой дистанции. Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в кроссовом беге.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий	Комплекс 1	
81	Прыжок в высоту с разбега.	1	учетный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	К- обратиться по необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/утренние пробежки/;	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий	Комплекс 1	
82	Метание мяча	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Л-Стремление улучшить свои результаты в прыжках, беге и метании Желание проводить досуг с друзьями в совместных играх во дворе, в местах отдыха	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.	текущий	Комплекс 1	
83	Эстафетный бег	1	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	текущий	Комплекс 1	

84	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	1	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.		Бегать с максимальной скоростью	зачетный	Комплекс 1	
Спортивные игры Баскетбол (10ч.)									
85	ИОТ№ 14 Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	П - влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов баскетбола в домашних условиях.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
86	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	1	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; посетить игры команд	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
87	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	1	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: баскетбол - командная игра.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
88	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Овладение сложной техникой элементов баскетбола с целью быть отобранным в состав баскетбольной секции.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	

89	Отбор мяча. Бросок в кольцо	1	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	<p>П - влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Р – планирование отработки имитационных элементов баскетбола в домашних условиях.</p> <p>К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; посетить игры команд</p>	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий	Комплекс упражнений	
90	Ведение мяча с изменением направления	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол		Позиционное нападение, тактика игры	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Прогулка на лыжах	
91	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол		Позиционное нападение, тактика игры	Текущий	Бросок и ловля мяча	
92	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол		Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Текущий	Бросок и ловля мяча	
93	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол		Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	Текущий	Бросок и ловля мяча	

	прорывом								
94	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: баскетбол - командная игра. Овладение сложной техникой элементов баскетбола с целью быть отобранным в состав баскетбольной секции.	Взаимодействие двух игроков	Текущий	Бросок и ловля мяча	
Бадминтон (8 ч.)									
95	Правила одиночной и парной игры	1	Урок закрепления пройденного материала	Учебная игра – соревнование Правила одиночной и парной игры	П - влияние занятий бадминтона на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов бадминтона в домашних условиях.	правила игры	Текущий	Повторить правила парной игры	
96	Организация соревнований по бадминтону	1	Комбинированный	Просмотр презентации. Учебная игра – соревнование ОБЖ Основы здорового образа жизни	К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;	правила организации соревнований	Текущий	Выучить порядок и правила организации соревнований	
97	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Урок совершенствования	Индивидуальная работа		что такое специальная подготовка и, что в неё входит	Текущий	Развивать координационные способности и ловкость с	
98	Тестирование	1	Контрольный	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	Л- Получение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:	уровень соевой технической подготовленности	Итоговый		

99	Общая физическая подготовленность учащихся.	2	Контрольный	Тестирование уровня физической подготовленности	Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве.	уровень своей физической подготовленности	Итоговый		
100	Тестирование Общая физическая подготовленность учащихся.	1		Тестирование уровня физической подготовленности		уровень своей физической подготовленности	Итоговый		
101	Проведение соревнования	1	Урок-турнир	Соревновательная		правила проведения и организации соревнования по бадминтону	Итоговый		
102	Подведение итогов.	1	Круглый стол	Беседа, комментирование. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков		функциональные возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития	Обсуждение результатов		