**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  « 01 » сентября 2015 г.  Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /Г.Н. Стрижова/ | Согласовано  «01 » сентября 2015 г.  Зам. директора по УВР:  /М.И. Ниспаева/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Рассмотрено на заседании методического совета  «20» августа 2015г.  Протокол № 5 |

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного кружка

«Планета здоровья»

5 класс ФГОС

***Составитель:***

*учитель физической культуры*

***Солдатова В.И.***

*Педагог. стаж: 25лет*

*Квалиф.категория: первая*

п. Майский, Кваркенский район

2015 г.

**Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного кружка «Планета здоровья» для 5класса разработана в соответствии:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. – М. Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процента здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого классапоможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

**Цель программы -** создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье.

**Задачи:**

* формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
* формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
* расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
* формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

**1. Системно - деятельностный подход.**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

* воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
* переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
* развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
* признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
* учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

**1.1**  **Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, физическая культура.

**2. Планируемые результаты освоения**

**спортивно-оздоровительной программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

* Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**2.1Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказыватьсвоё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценкудеятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**2.2 Познавательные УУД:**

* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**2.3 Коммуникативные УУД**:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
* Привлечение родителей к совместной деятельности .

**2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
* умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” привычки;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**3.Основные направления содержания программы.**

* **Вводное занятие**. Правила поведения в спортивном зале, стадионе. Техника безопасности на спортивных площадках, беговых дорожках. Самоконтроль при выполнении различных упражнений. Ведение дневника самоконтроля. **Уроки здоровья.**

В уроки здоровья входят следующие темы:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания.

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

* **Лыжная подготовка.** История возникновения и развития лыжного спорта Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
* **Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры.Баскетбол игра по правилам.
* **Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**3.1 Учебно - тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Всего часов** | **Аудиторные занятия** | **Внеаудиторные занятия** |
| 1. | Вводное занятие. | 1 час | 1час |  |
| 2. | Уроки здоровья: | 2 часа | 2 часа |  |
| 3. | Лыжная подготовка | 22 часа | 1 час | 21 часов |
| 4. | Баскетбол | 13 часов | 1час | 12 часов |
| 5. | Легкая атлетика | 30 часов | 1 час | 29 часов |
|  | **Итого** | **68 часов** | **6 часов** | **62 часа** |

**4. Указание времени, места и форм организации программы.**

Программа внеурочной деятельности кружка «Планета здоровья» предназначен для обучающихся 5 класса, в возрасте от 11 до 12 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю в 5 классе. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**4.1 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предполагает контроль и оценку результатов освоения программы и зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные викторины, конкурсы, КВНы, школьные и районные соревнования, спартакиада школьников.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 68 часов – 2 раза в неделю*.*

**5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

Для реализациипрограммы необходима материально-техническая база:

1. **Учебные пособия*:***

* наглядные пособия
* измерительные приборы: весы, cекундомер.

1. **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.
2. **Спортивный инвентарь.**

* Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.
* Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)
* Легкоатлетический инвентарь.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**6. Список используемой литературы для составления программы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. .Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: М:Просвещение ,2011

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  « 01 » сентября 2015 г.  Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /Г.Н. Стрижова/ | Согласовано  «01 » сентября 2015 г.  Зам. директора по УВР:  /М.И. Ниспаева/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Рассмотрено на заседании методического совета  «20» августа 2015г.  Протокол № 5 |

**Календарно – тематическое**

**планирование**

кружка «Планета здоровья»

Класс: 5

В неделю: 2 часа.

Всего: 68 часов.

**Планирование составлено на основе** Программы общеобразовательных учреждений: «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 классы»

Авторы: В.И. Лях, А,А. Зданевич.

Москва «Просвещение 2010год»

***Составитель:***

*учитель физической культуры*

***Солдатова В.И.***

*Педагог. стаж: 25лет*

*Квалиф.категория: первая*

п. Майский, Кваркенский район

2015 г.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности учащихся.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Решаемые проблемы учеником** | **Планируемые результаты**  **(в соответствии с ФГОС)** | | дата | | | | | | |
| **УУД** | **Личностные результаты** | план | | | | | факт | |
| 1 | Вводное занятие | Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Т.Б. | Р.: применять подбор информации для составления дневника самоконтроля.  П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. | Формировать адекватную самооценку собственного здоровья |  | | | | |  | |
| 2 | Урок здоровья: | Как правильно составлять режим дня и питание | Р.: применять подбор информации для составления дневника самоконтроля.  П.: определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. | Формировать адекватную самооценку здоровья |  | | | | |  | |
| 3 | Урок здоровья: | Как научиться обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика. | Р.: применять подбор информации для составления дневника самоконтроля.  П.: руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. | Формировать адекватную самооценку здоровья |  | | | |  | | |
| 4 | Легкая атлетика | Как использовать беговые упражнения в организации активного отдыха | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия со сверстниками или родителями. |  | | | |  | | |
| 5-6 | Легкая атлетика | Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач | Р.: использовать беговые упражнения в организации активного отдыха.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега. | Осваивать технику беговых упражнений. |  | | | |  | | |
| 7-8 | Легкая атлетика | Как правильно использовать технические действия в беге на короткие дистанции. | Р.: использовать подвижные игры с бегом в организации активного отдыха  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега на короткие дистанции . | Осваивать технику беговых упражнений самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки |  | | | | |  | |
| 9-10 | Легкая атлетика | Как правильно выполнять технику высокого старта. | Р.: применять правила подбора подводящих упражнений .  П.: давать оценку своим сверстникам.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать технику высокого старта. |  | | | | |  | |
| 11-12 | Легкая атлетика | Как правильно выполнять технику финиширования. | Р.: использовать подвижные игры с бегом в организации активного отдыха  П.: моделировать способы передвижения бега в зависимости от особенности дистанций.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники финиширования. | Описывать технику финиширования. |  | | | | |  | |
| 13-14 | Легкая атлетика | Как выполнить правильно бег по дистанции. | Р.: использовать беговые упражнения в организации активного отдыха. П.: применять бег для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега. | Осваивать технику бега самостоятельно выявляя и устраняя  типичные ошибки. |  | | | | | |  |
| 15-16 | Легкая атлетика | Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Р.: применять правила физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега. | Осваивать технику бега самостоятельно. |  | | | | | |  |
| 17-18 | Легкая атлетика | Как правильно выполнить бег 30 м на скорость. | Р.: уважительно относиться к сопернику.  П.: моделировать технику бега.  К.: соблюдать правила безопасности. | Формировать адекватную самооценку занимающихся. |  | | | | | |  |
| 19-20 | Баскетбол | Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха | Р. применять правила подбора одежды для занятий баскетболом: П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий . | Описывать технику игровых приемов. | |  | |  | | | |
| 21-22 | Баскетбол | Как моделировать технику игровых действий и приемов. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: соблюдать правила безопасности | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | |  | |  | | | |
| 22-24 | Баскетбол | Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | |  | |  | | | |
| 25-26 | Баскетбол | Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | |  | |  | | | |
| 27-28 | Баскетбол | Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | |  |  | | | | |
| 29-30 | Баскетбол | Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно. | |  |  | | | | |
| 31-32 | Лыжная подготовка | Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся. | |  |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33-34 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажного хода. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  | |
| 35-36 | Лыжная подготовка | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45˚. Как правильно выполнить технику спусков и преодолеть дистанцию 2 км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижений на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки |  |  | |
| 37-39 | Лыжная подготовка | Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  | |
| 40-41 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнять технику бесшажного хода. | Р.: применять правила подбора лыжных ходов. П.: моделировать способы передвижения на лыжах. К.: соблюдать правила безопасности. | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся |  |  | |
| 42-44 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнить переход с хода на ход. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать технику передвижения на лыжах. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов. | Организовывать совместные занятия на лыжах со сверстниками. |  |  | |
| 45-46 | Лыжная подготовка | Как правильно преодолевать бугры и впадины на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  |  | |
| 47-48 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнить технику конькового хода без палок. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения конькового хода . | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |  |  | |
| 49-50 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнить технику спуска в высокой стойке, подъем «елочкой». Пройти дистанцию – 2км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  | |  |
| 51-52 | Лыжная подготовка | Как правильно выполнить технику конькового хода без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного прохождения по дистанции. | Описывать технику передвижения на лыжах. |  | |  |
| 53-54 | Легкая атлетика | Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту. |  | |  |
| 55-56 | Легкая атлетика | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее  самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |  | |  |
| 57-58 | Легкая атлетика | Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту. |  | |  |
| 59-60 | Легкая атлетика | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  | |  |
| 61-62 | Легкая атлетика | Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |  | |  |
| 63-64 | Легкая атлетика | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее  самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |  | |  |
| 65-66 | Легкая атлетика | Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности. | Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно |  | |  |
| 67-68 | Легкая атлетика | Как выполнить коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся |  | |  |