

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

Саратов 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 5-9 класса разработана на основании:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012 год и на основе:
- Федерального закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования.
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.г
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Учебный план муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ школы № 9/31 на 2023-2024 учебный год;
- Годовой календарный график муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ школы № 9/31 на 2023-2024 учебный год.

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания:

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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.

II. Общая характеристика предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в основной 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
-

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 340 ч): в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим

предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к

обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок

в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

• **Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности».

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и

девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

VI. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Примерное распределение программного материала

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
Легкая атлетика	16	16	16	16	16
Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
Спортивные игры (баскетбол)	12	12	12	12	12
Общее количество часов	68	68	68	68	68
ИТОГО	340 часов				

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить в зале спортивные игры.

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	

2.	Плакаты методические	д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 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 учётом 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 действий, 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44

12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9- класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Литература для учителей физической культуры

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура» .(Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2010. – 40 с.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011.- 342 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – М.: Просвещение, 2010. – 61 с.- (стандарты второго поколения).
4. Закон по физической культуре и спорту
5. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт., 1992);
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
7. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, - 1989.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы:пособие для учителей общеобразоват.г учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2012.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-2.

Литература для учащихся основной школы (5-9 классы).

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.
Учебник предназначен для учащихся 13-15 лет. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.
Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься фи з. упражнениями.
Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

Список электронных ресурсов полезных учителям физической культуры

<https://edu.tatar.ru> Электронное образование Республики Татарстан. Наш основной сайт на котором мы ведем электронные журналы

<http://edu.tatar.ru/page2620.htm/blogs/> Сообщество учителей физической культуры Бугульмы и Бугульминского района. На нем будут периодически обновляться результаты городской спартакиады.

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры.

Собрано **более 300** полезных материалов проверенных на качество открытой общественной экспертизой. Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура. Собрано **более 900** полезных материалов по физической культуре. Документы **не сортированы**. Библиотека постоянно дополняется

<http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано **около 200** полезных материалов по физической культуре. Документы **сортированы**. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал. Собрано **около 100** полезных материалов по физической культуре. Документы **сортированы** по темам. Библиотека постоянно дополняется.

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека. Собрано **около 100** полезных материалов. Документы **не сортированы** по темам.

<http://www.k-yroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура. Собрано **около 50** полезных материалов по физической культуре. Документы **не сортированы**. Библиотека постоянно дополняется.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов**. Материалы **сортированы** по темам. Сайт пока в разработке.

<http://vash-konspekt.ucoz.ru/> Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича. Много полезных материалов для учителей физической культуры и ОБЖ. Материалы **сортированы** по темам.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://www.amfr.ru/> Ассоциация минифутбола России

http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура

САЙТЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

<http://www.uchportal.ru/>

Архив учебных программ и презентаций

Профессиональное сообщество педагогов "Методисты".

Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"

ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы. <http://www.edu-reforma.ru/> - Образовательный портал. Мой университет. <http://add.net.ru/> - Антинаркотический информационный сервер. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет <http://www.edu.ru/> - Российское образование – федеральный портал <http://www.omsk.edu.ru/> омский

образовательный портал <http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура Если хочешь быть здоров. <http://www.zavuch.info-> информационный портал для работников системы образования <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал <http://scholar.urfu.ac.ru:8002/courses/Technology> - Новые педагогические технологии: Курс, предназначен для учителей общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, студентов педагогических вузов, преподавателей педагогики, аспирантов. Он посвящен методу проектов и обучению в сотрудничестве. Там вы найдете ответы на вопросы “Чем отличается обычное групповое обучение от обучения в малых группах по методике сотрудничества?”, “Что такое “базовая группа” и как она работает?”, “Что такое проект, метод проектов, цикловое планирование?”. <http://www.ict.edu.ru/> - Портал “Информационно-коммуникационные технологии в образовании” Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования. <http://som.fio.ru/> - Сетевое объединение методистов - В помощь Учителю. Представлены обширные материалы по различным предметам для учителя. 1.Профильное обучение в старшей школе www.profile-edu.ru Сайт целиком посвящен профильному обучению и имеет рубрики: эксперимент по предпрофильной подготовке, содержание и методическое обеспечение профильного обучения, Министерский Совет по профильному обучению. 2.Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru> Федеральный образовательный портал. Каталог ресурсов по педагогике, воспитанию и обучению детей дошкольно-школьного возраста, абитуриентов: учебно-методические, информационные и др. материалы. Образование в регионах. Официальные документы. Коллекции и проекты. Консультации специалистов. 3.Дистанционная поддержка профильного обучения <http://edu.of.ru/profil/> На этом сайте представлен аннотированный каталог информационного обеспечения, реализованного в виде веб-сайтов. Его рекомендуется использовать при проектировании и реализации базовых, профильных и элективных курсов по предметам базисного учебного плана. Портал “Информационно-коммуникационные технологии в образовании” <http://www.ict.edu.ru/> Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" входит в систему федеральных образовательных порталов и нацелен на обеспечение комплексной информационной поддержки образования в области современных информационных и телекоммуникационных технологий, а также деятельности по применению ИКТ в сфере образования ... На портале представлены следующие информационные разделы: <http://nsportal.ru> <http://www.методкабинет.рф> <http://fiskult-ura.ucoz.ru> ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.

Полезные сайты для учителя физической культуры

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОРТАЛЫ И САЙТЫ

www.edu.ru	Содержит нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов.
www.school.edu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания.
rusedu.ru	Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"
http://www.openclass.ru	Открытый класс, физическая культура. Собрано более 900 полезных материалов по физической культуре. Документы не сортированы. Библиотека постоянно дополняется
http://www.uchportal.ru/	Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт»

ЛИЧНЫЕ САЙТЫ И БЛОГИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОДЕРЖАЩИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571	<i>Сайт учителя физической культуры и ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны</i> Много полезных материалов для учителей физической культуры и ОБЖ. Материалы сортированы по темам.
http://ballplay.narod.ru/	Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов. Материалы сортированы по темам. Сайт пока в разработке.
http://www.sport-kids.ru/coach/knowledge/parents/92/	Сайт клуба «Аквалайн»

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

http://www.prosv.ru	Сайт издательства «Просвещение».
http://metodsovet.su	На сайте размещены разработки уроков, внеклассных мероприятий, презентации, программы по физической культуре
https://sites.google.com/site/fizra419/	<i>Сайт Белкина Андрея Евгеньевича, учителя физической культуры. Здесь размещены материалы для учеников лицея, их родителей и учителей физкультуры.</i>

http://www.sportreferats.narod.ru/	Рефераты на спортивную тематику.
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
http://lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
http://www.fizkult-ura.ru/	Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни, активного отдыха и специалистов в области физической культуры. Все зашедшие на сайт автоматически становятся членами данного клуба.
http://boxing.ru	Бокс — информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерации профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал «Гонг». Правила проведения боев.

СЕТЬ ТВОРЧЕСКИХ УЧИТЕЛЕЙ

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib	На портале собрана одна из крупнейших в Интернете библиотек <i>авторских</i> методических разработок (свыше 30 тысяч). Целый ряд опубликованных работ создан в результате сетевого взаимодействия участников портала.
http://sportteacher.ru/structure/	Объединение учителей физической культуры России

МЕТОДЫ РАЗРАБОТКИ ШКОЛЬНЫХ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

http://festival.1september.ru/	Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
http://pculture.ru/	На этом сайте вы можете найти много полезной информации, например:

	<p>календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.</p>
--	--

ФОРУМЫ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

http://www.uchportal.ru/forum/24	Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры
http://pedsovet.su/forum/150	Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры

Видеофильмы

http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html	«Гимнастика для детей 6-7 лет»
http://sport-lessons.com/teamgames/football/	Уроки футбола: часть 1,2
http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/	Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4
http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/	Аэробика для детей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
<i>Легкая атлетика</i>						
1	Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники низкого старта.
2	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Усвоить специальные беговые упражнения.
3					Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i>	

	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить бег с ускорением.
4	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить бег с ускорением.
5	Прыжки	1	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка.
6	Прыжки	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	Овладеть техникой прыжка.

					отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	
7	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.
8	Метание	1	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.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.
<i>Спортивные игры</i>						
9	Волейбол	1	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
					Р.: уважительно относиться к партнеру.	

10	Волейбол	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
11	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
12	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
13	Волейбол	1	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

14	Волейбол	1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
15	Баскетбол	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.
16	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.
17			Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии	

	Баскетбол	1	спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	способов решения задач.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока.
18	Баскетбол	1	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.

II Четверть

Гимнастика

19	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед
20	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику кувырка в целом
21					Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии	

	Висы. Строевые упражнения	1	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом
22	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом
23	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать	Осваивать акробатические элементы в целом

					различные позиции во взаимодействии	
24	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом
25	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом
26	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника;	Осваивать технику прыжка

					формулировать собственное мнение и задавать вопросы	
27	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ
28	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать технику прыжка
29	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Оценивать свои силовые способности.

30	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Осознавать целесообразность занятий физической культурой
31	Развитие силовых способностей	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать свои физические качества
32					Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать	

	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения упражнений	информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ
--	---------------------------------------	---	--	---	--	--------------

III Четверть

Лыжная подготовка

33	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Фронтальный опрос	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
34	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	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	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться 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.

36	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	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.
37	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	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.
38	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	Оказывать помощь при обморожении	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.
39	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	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	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	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.
41	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
42	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	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.
43	Освоение техники	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

	ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.			Оказывать помощь при обморожении	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
44	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	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.
45	Освоение техники лыжных ходов.	1	Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться 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.
46	Освоение техники лыжных ходов.	1	Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться 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.
Спортивные игры						
					Р.: выполнять правила игры.	

47	Волейбол	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
48	Волейбол	2	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.
49-50	Волейбол	2	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
51	Волейбол	2	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
					Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	

52	Волейбол	2	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
----	----------	---	---	--	--	---

IV Четверть

Спортивные игры

53	Баскетбол	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
54	Баскетбол	1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
55	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

56	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Корректировка техники 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 технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
57	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
58	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
59	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
					Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Осуществлять судейство игры в

60	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	баскетбол по упрощенным правилам.
<i>Легкая атлетика</i>						
61	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .
62	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
63	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	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 и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно.
64	Спринтер	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Уметь демонстрировать	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений,

	ский бег		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	технику низкого старта	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	осваивать ее самостоятельно.
65	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
66	Метание	1	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом	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 длину с разбега.
67	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	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 длину с разбега.
68	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику в целом	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.

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС
для обучающихся 6 классов.**

№ уро ка	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1		Основы знаний: Физические упражнения, их	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Соблюдение техники безопасности на	Знать правила т.б. по легкой атлетике.	Внутренняя позиция школьника на	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.

		влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	уроках легкой атлетики	Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	основе положительного отношения к школе.	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
--	--	---	--	------------------------	--	--	--

Легкая атлетика

2		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
3		Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику бега с высокого старта	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.
4							
5							
6		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Как правильно выполнять специальные беговые упражнения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
7							
8		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

			барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).				К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
--	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика с основами акробатики

9	1	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднятие ног в висе.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой	Описывать технику упражнений прикладной направленности.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
10	2	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
11-12	3-4	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	Строевые упражнения. Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.	Описывать технику упражнений с предметами.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

13	5	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Разучить технику работы с мячом, обручем.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
14	6	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	Техника выполнения кувырков вперед и назад	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
15-16	7-8	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях

Баскетбол

17-18		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.
19-20							

21-22							
23		Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
24		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.

Волейбол

25		ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
26		Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять	Описывать технику игровых	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

		мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.		стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	действий и приемов волейбола.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
27		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
28		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
29		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
30		КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять –	Организовывать совместные занятия	Р.: выполнять правила игры.

		нижней прямой подачи.	совершенствовать нижнюю прямую подачу.		техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	волейболом со сверстниками.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
31		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
32		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
Лыжная подготовка							
33		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
34		Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

				двухшажных ходов.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
35		Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки.	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.
36		Техника бесшажного одновременного хода	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Описывать технику передвижения 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.
37-38		Преодоление препятствий произвольным способом	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о.	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.
39		Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения 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.
40		Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Как правильно выполнять	Научиться выполнять	Самостоятельно выявлять и устранять	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

				торможение плугом.	торможение плугом.	типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
41-42		Подвижные игры на лыжах	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.
43		Встречная эстафета без палок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	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.
44		Круговая эстафета до 150 м	Техника торможения плугом, спуск.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	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.
45		Преодоление препятствий произвольным способом	Техника лыжных ходов.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Описывать технику передвижения на лыжах.	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.
46		Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки.	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.
47		Подвижные игры на лыжах	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	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.
48		Встречная эстафета без палок	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о.	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.

Спортивные игры. Волейбол

49		ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
----	--	---	---	---	---	---	--

					выполнять стойку волейболиста.		
50		Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
51		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
52		КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.
53		КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться	Организовыват ь совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

					нижней прямой подаче.		
54		Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Осуществлять судейство игры.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
55-56		КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

Легкая атлетика

57		ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
58		Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	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.
59		Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.	Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча.	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.
60		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	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.
61		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
62		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

		выносливости. Бег до 6 мин.				технику прыжка в длину с разбега.	К.: соблюдать правила безопасности.
63		КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
64		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Описывать технику метания мяча разными способами.	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.
65		Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Эстафетный бег.. Кроссовая подготовка	. Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	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.
66		КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость..	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Описывать технику метания мяча разными способами..	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
67		Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки..	Как выполнить встречную эстафету с палочкой.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Описывать технику передачи эстафетной	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

				Подведение итогов.		палочки и бега на выносливость.	П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
68		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

68 часа

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
1	Высокий старт	1	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. - КУ	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	
2	Бег с ускорением	2	Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Низкий старт. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
3	Низкий старт	2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
4	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	
5	Бег 60 м. - КУ	2	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. Пробегать 60 метров	Прыжка в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300

			Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
6	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	2	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	
7	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	2	Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать на дальность мяч с места	Метание малого мяча 150 гр. Основная группа: Маль.: 39-31-23 Девочки: 26-19-16 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
8	Бег на средние дистанции	2	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени
9	Повороты с мячом и без мяча	2	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
10	Ведение мяча с изменением направления движения	2	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	

11	Передачи мяча	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
12	Броски мяча по кольцу	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
13	Ведение мяча в движении	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления
14	Учебная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	

15	Учебная игра 3x3, 3x2	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
16	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
17	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	
18	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	

Гимнастика

Номер урока	Тема урока	Кол-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
19		1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	

2 0	Акробатика	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	
2 1		1	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	
2 2	Акробатические комбинации	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Техника выполнения акробатических упражнений
2 3	Лазание по канату в два приема Лазание по канату Висы. Строевые упражнения	2	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь лазать по канату в два приема	
2 4	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	2	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей	Уметь лазать по канату в два приема	Лазания по канату на расстояние. Основная группа: 6м.–5м.–3м. Подготовительная и специальная группы без учета

2 5	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	2	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	
2 6	Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	2	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	
2 7	Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	2	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	
2 8	Висы и упоры.. Подтягивание	2	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания Основная группа: мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8 Подготовительная и специальная группы без учета

29	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)	2	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	
30	Опорный прыжок	2	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	
31	Опорный прыжок	2	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	
32	Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	1	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка

Тематическое планирование на III четверть

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
-------------	------------	--------------	---------------------	--	--------------------------------

33	Скольжение без палок	2	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	
34	Одновременный двухшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь передвигаться на лыжах	Техника попеременного двухшажного хода
35	Одновременный бесшажный	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	
36	Эстафетный бег	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	
37	Подъем «елочкой».	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	
38	Одновременный одношажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Техника одновременного одношажного хода
39	Торможение плугом	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	

40	Спуски и подъемы	2	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
41	Спуски с уклонов	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
42	Повороты на месте.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
43	Повороты на месте.	2	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
44	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Прохождения дистанции 1км. Основная группа – на время Подготовительная и специальная группы без учета
45	Лыжные гонки 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
46	Спуски с горки	2	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника Спуска с уклона под 45 градусов
47	Спуски с уклонов под 45 градусов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		
48	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.		Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа – на время

			Сдача задолжниками учебных нормативов.		Подготовительная и специальная группы без учета
49	Стойка и перемещение игрока	1	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
50	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку
51	Передача мяча сверху двумя руками	1	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
52	Нижняя прямая подача мяча	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
53	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	

Тематическое планирование на 4 четверть

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
53	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Уметь прыгать в высоту с разбега	
54		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега	
55		1	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега	
56		1	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Основная группа: мальчики: 125-115-100 девочки: 110-100-90

					Подготовительная и специальная группы – ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ
57	Передача мяча двумя руками после перемещения	2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
58	Прием мяча снизу двумя руками	2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
59	Нижняя прямая подача мяча.	2	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
60	Подача мяча через сетку	2	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Техника подачи мяча
61	Передача мяча сверху над собой	2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	
62		2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	

	Передача мяча сверху над собой через сетку		перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.		
63	Бег 60 метров	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
64	Метание теннисного мяча на дальность	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 - 10метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
65	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
66	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» – 230 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени
67	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	Уметь вести бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка 1 км.с учетом времени Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени

68	Кроссовая подготовка 1 км.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.		
----	----------------------------	---	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (12 часов)								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Техника спринтерского бега. Специальные	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный	Выполняют бег с максимальной	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	е беговые упражнения.			м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	скоростью 30м.	поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	(социальная, внешняя)
3.	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4.	Спринтерский бег. Финиширование.	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специ-альные	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Р: планирование применять усвоенные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать	Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Эстафетный бег.			беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	ь и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	4 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов,	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание	Выполняют прыжок в длину с разбега;	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнози-	Нравственно-этическая ориентация – навыки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Отгаливание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.			метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	метають мяч в мишень и на дальность.	рование– превосходить результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	сотрудничества в разных ситуациях
7.	Прыжок в длину на результат.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
8.	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	5 нед сент		Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая</i>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Проведение тестирования – бег (1000м).	Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	ее по частоте сердечных сокращений.	П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)								
9.	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	5 недель		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Проведение тестирования – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10	Техника броска двумя	1 неделя		Совершенствовать технику броска двумя руками от	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи	Описывают технику изучаемых	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			головой с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>ий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
11	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1 недок т		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
12	Личная защита. Учебная игра.	2 недокумент		Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Р: контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
13	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	2 недокумент		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Р: целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>П: общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>К: управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
14	Передача мяча одной рукой от	3 недокумент		Совершенствовать передачу мяча одной рукой от	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Описывают технику изучаемых	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебно

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	плеча на месте. Личная защита.			плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П.: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	й деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
Знания о физической культуре (1 час)								
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)								
15	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	3 недокумент		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
16	Комбинации из разученных перемещений	4 недокумент		Повторить комбинации из разученных перемещений.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча	Описывают технику изучаемых игровых	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	й. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.			Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
17	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	4 недок т		Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
18	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	5 недок т		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сеткуСовершенство-вать стойки и передвижения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного</i>	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся само развитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				игрока, комбинации и из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		<i>сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	
Гимнастика (18 часов)								
19	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Техника выполнения подъема переворотом.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
20	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	толчком другой подъем переворотом (д.).						К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
21	Строевые упражнения . Выполнение комбинации на перекладине.	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
22	Строевые упражнения . Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
23	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	4 недно яб		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
24	Строевые упражнения . Совершенствование техники опорного прыжка.	4 недно яб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				бокком с поворотом на 90°.	бокком с поворотом на 90°.	ных возможностей основных систем организма.	К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
25	Опорный прыжок. Эстафеты.	5 недно яб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
26	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5 недно яб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бокком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							оценивать собственное поведение.	нравственных нормах
Акробатика. Лазание. (6 часов).								
27	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	2 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
28	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	2 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
29	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий	3 нед дек		Преодоление гимнастической полосы препятствий	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Баскетбол (3 часа)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
31	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	4 нед дек		Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
32	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	4 нед дек		Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Лыжная подготовка (16 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.								
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	2 недян в		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	травм при ходьбе на лыжах. Правиласоблюдения личной гигиены во время и после занятий	поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного охода.	2 недн в		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
35	Техника одновременного двухшажного	3 недн в		Разучить технику одновременного двухшажногохода. Прохождение	Техника одновременного двухшажногохода . Техника	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	охода. Прохождение дистанции 3 км.			дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	личностного смысла учения
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	3 недней в		Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажногохода . Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	4 нед ян в		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат..	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	4 нед ян в		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
39	Совершенствование техники одновременного	5 нед ян в		Совершенствование техники одновременного одношажного	Техника одновременного одношажного хода (стартовый	Описывают технику изучаемых спусков и	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ного одношажного хода (стартовый вариант).			хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	вариант). Техника одновременного есшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	торможений, осваивают их самостоятельно.	задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1 нед февр		Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного есшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	2 нед февр		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Развитие скоростной выносливости.			
42	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	2 недфевр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
43	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	3 недфевр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
44	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	3 недфевр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45	Совершенствование техники спусков и подъемов.	4недфевр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
46	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от	4 недфевр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бешажного хода. Техника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражаю-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	рельефа местности.				попеременного двухшажного хода.	самостоятельно	циями связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	нормах, социальной справедливости и свободе
47	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	5 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
48	Совершенствование техники конькового хода.	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Знания о физической культуре (1 час)								
49	Комплексы дыхательной	2 нед март		Разучить комплексы дыхательной	Комплексы дыхательной гимнастики и	Взаимодействуют со сверстниками	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	Развитие самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	гимнастики и гимнастики для глаз.			гимнастики и гимнастики для глаз.	гимнастики для глаз.	в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
50	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
51	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	3 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Позиционное нападение со сменой места.	умением использовать их игровой деятельности	и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	чувствам других людей
52	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	3 нед март		Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Волейбол (6 часов).								
53	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	5 нед март		Совершенствовать передачу мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
54	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	5 нед март		Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1 нед апр		Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
56	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1 нед апр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпред-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				упрощенным правилам.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Баскетбол (9 часов)								
57	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	2 недапр		Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
58	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	2 недапр		Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					координационных способностей.	типичные ошибки.		
59	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	3 недапр		Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
60	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	3 недапр		Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие	4 недапр		Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите	Овладение основами технических действий,	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятель-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	твие игроков в защите через заслон.Тестирование - поднимание туловища.			игроков в защите через заслон.Провести тестирование – поднимание туловища.	и нападении через заслон.Учебная игра. Развитие координационных способностей.	приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	ности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
62	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Тестирование – прыжок в длину с места.	4 недели		Совершенствовать быстрый прорыв(3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.Штрафной бросок.Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
Легкая атлетика (9 часов). Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов).								
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	1 неделя май		Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м).	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Техника спринтерского бега.			Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
64	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1 нед май		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
65	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	2 нед май		Совершенствовать технику спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять вза-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							имный контроль в совместной деятельности	
66	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения	3 нед май		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
67	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	3 нед май		Совершенство- вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ- ных возможностей основных систем организма	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать о- бщие приемы решения постав- ленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как за- нятия физическими упражне- ниями, подвижными и спортив- ными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить воп- росы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразова- ние</i> – адекватная мотивация учебно й деятельности. <i>Нравственно- этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
68	Оценка метания мяча (150 г) на	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6	Расширение двигательного опыта за счет	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	дальность с 5-6 шагов.			3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (8 часов)							
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1 нед сент		Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	2 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега,отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	3 нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Прыжок в длину на	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат.	Прыжок в длину на результат. Техника	Выбирают индивидуальный режим физической	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	результат. Метание мяча.			Техника выполнения метания мяча с разбега.	выполнения метания мяча с разбега.	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	4 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.				координационных способностей.		
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	2 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2 нед окт		Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	3 нед окт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
14	Техника прямого	3 нед окт		Разучить технику прямого нападающего удара после	Комбинации из разученных перемещений.	Описывают технику изучаемых игровых	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	5 нед окт		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
18	Нападающий удар после передачи.	5 нед окт		Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	3 нед ноябр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	3 нед ноябр		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Гимнастика (12 часов)							
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения	4 нед ноябр		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	подъема переворотом.			переворотом. Подтягивания в вися.			
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	4 нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
23	Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке.	5 нед нояб	23	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	5 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1 нед дек		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1 нед дек		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	2 нед дек		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						возможностей основных систем организма.	
28	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	2 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>							
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	3 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	3 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
31	Комбинации из разученных акробатических	4 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	элементов. ОРУ с мячом.				мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	4 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
Лыжная подготовка (12 часов).							
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	3 нед янв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Совершенствовать технику одновременного	3 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного	Описывают технику изучаемых лыжных	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	двухшажного хода.			Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	ходов, осваивают их самостоятельно.	сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	4 нед янв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	4 нед янв		Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	5 нед янв		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	5 нед янв		Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1 нед февр		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1 нед февр		Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.		социальной справедливости и свободе
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	2 нед февр		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	2 нед февр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	3 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
44	Совершенствование техники конькового хода.	3 нед февр		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)							
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	4 нед февр		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	4 нед февр		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1 нед марта		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					сопротивлением, с сопротивлением на месте	выявляя и устраняя типичные ошибки.	
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1 нед марта		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
49	Личная защита. Учебная игра.	2 нед марта		Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 нед марта		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
51	Техника броска двумя руками от головы с места с	3 нед марта		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	сопротивлением . Учебная игра.			Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	выявляя и устраняя типичные ошибки.	
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	3 нед марта		Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1 нед апр		Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1 нед апр		Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					движении парами с сопротивлением.		
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением . Личная защита. Учебная игра.	2 нед апр		Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2 нед апр	56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	3 нед апр		Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра.	3 нед апр		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением . Игровые задания (4 х 4).	4 нед апр		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	4 нед апр		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Тестирование – прыжок в длину с места				задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1 нед мая		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное	1 нед мая		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.			Тестирование – наклон вперед стоя.	координационных способностей.	спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Легкая атлетика (6 часов).							
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	2 нед мая		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	2 нед мая		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег	3 нед мая		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м)	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	(круговая эстафета).			м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.		деятельности (социальная, внешняя)
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	3 нед мая		Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	4 нед мая		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	4 нед мая		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения