

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №26»

СОГЛАСОВАНО: Зам.директора по УВР МКОУ ООШ №26	Утверждаю: Директор МКОУ ООШ №26
Л.Ю.Королькова «___» августа 2019 г.	Н.А. Трушкина Приказ № ____ от «___» августа 2019г.

### Рабочая программа

По физической культуре.

Класс 5-9.

Всего часов на учебный год 70,105,68

Количество часов в неделю 2,3

Составлена в соответствии с программой:

Авторская программа по предметной линии учебников В.И. Ляха 2014год.

Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». «Просвещение» 2015 год, ФГОС

Учитель: Ломакин М.А. Категория: I

Стаж работы: 7 лет.

2019-2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 г. № 1089;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
3. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004 г. (ред. от 30.08.2010г.)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
6. Авторская программа по предметной линии В.И. Ляха и М.Я. Виленского и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2015г.
7. Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
8. Письмо МО и Н РТ «О направлении рекомендаций по апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), Распоряжения Губернатора Кемеровской области №55-рг от 06.08.2014г. «О внедрении в КО ВФСК ГТО», Планом работы по поэтапному внедрению ВФСК ГТО в Кемеровской области.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного

отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и 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.
- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

- подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО**», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО** определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

### **Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

#### **Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеуказанных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому

ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках

физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и

целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью

до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс выше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается физической культуры в 8 классе отводится 105 часов (3 часа в неделю), в 9 классе 68 часов, в 5,6,7 классах отводится 70 часов (2 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, за счёт внеурочной деятельности.

**Учебный предмет** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

## Результаты освоения предмета «Физическая культура»

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 личностного 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 возрастно-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 пробегать 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»; проплывать 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

#### **I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

#### **II. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

### **Легкая атлетика**

1. высокий старт, низкий старт.

2. бег на результат – 60 м.

3. бег на 1200 м.

4. прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

5. прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.

6. метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7. броски набивного мяча: из-за головы, от груди.

8. кросс до 15 мин.

### **Спортивные игры,**

#### **Баскетбол**

---

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.

3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

4. вырывание и выбивание мяча.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

#### **Футбол**

---

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.

4. удары по воротам.

5. вырывание и выбивание мяча.

6. игра вратаря.

7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

9. передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса,

10. обыгрыш сближающихся противников, финты

#### **Волейбол**

---

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2. передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.

3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

4. нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.

5. прямой нападающий удар.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

## **Гимнастика**

1. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки : наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа.
2. опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину: 100–110 см)
3. акробатика: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
4. лазанье по канату.
5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.
6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

## **Лыжная подготовка**

1. одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
2. попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
3. подъем «елочкой».
4. торможение и поворот упором.
5. повороты переступанием.
6. прохождение дистанции до 3,5 км.

## **6 класс**

### **І. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

## **II. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

### **Легкая атлетика**

1. высокий старт, низкий старт.

2. бег на результат – 60 м.

3. бег на 1200 м.

4. прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

5. прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.

6. метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7. броски набивного мяча: из-за головы, от груди.

8. кросс до 15 мин.

### **Спортивные игры,**

#### **Баскетбол**

---

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 2. ловля и

передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.

3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

4. вырывание и выбивание мяча.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

#### **Футбол**

---

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.

4. удары по воротам.

- 5.вырывание и выбивание мяча.
- 6.игра вратаря.
- 7.тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.
9. передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса,
10. обыгрыш сближающихся противников, финты

### Волейбол

- 1.стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- 2.передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.
3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- 4.нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.
5. прямой нападающий удар.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

### **Гимнастика**

- 1.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки : наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа.
- 2.опорные прыжки: вскок в упор присев,соскок прогнувшись (козел в ширину:100–110см)
3. акробатика: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
- 4.лазанье по канату.
- 5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.
6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

### **Лыжная подготовка**

- 1.одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
- 2.попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
- 3.подъем «елочкой».
- 4.торможение и поворот упором.
- 5.повороты переступанием.
- 6.прохождение дистанции до 3,5 км.

## **7 класс**

### **І.Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

## **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

## **II. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

### **Легкая атлетика,**

1. высокий старт, низкий старт.

2. бег на результат – 60 м.

3. бег на 1500 м.

4. прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.

5. прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.

6. метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

8. кросс до 15 мин.

9. полоса препятствий.

### **Спортивные игры**

## Баскетбол

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

## Футбол

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.
3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4. удары по воротам.
5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
6. игра вратаря.
7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.
9. передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса,
10. обыгрыш сближающихся противников, финты

## Волейбол

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.
3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
4. нижняя прямая подача мяча через сетку.
5. прямой нападающий удар.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

## **Гимнастика**

1. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж.
2. опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см), Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)
3. акробатика: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, Девочки: кувырок назад в полушагат.
4. лазанье по канату.
5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.
6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

## **Лыжная подготовка**

1. одновременный одношажный ход.
2. подъем в гору скользящим шагом.
3. преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
4. поворот на месте махом.
5. прохождение дистанции до 4 км.

## **I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

## **II. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

### **Легкая атлетика**

1. высокий старт, низкий старт.

2. бег на результат – 100м.

3. бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).

4. прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.

5. прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.

6. метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7. бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

8. кросс до 15 мин.

9. полоса препятствий.

### **Спортивные игры**

#### Баскетбол

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 2. ловля и

передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.

3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.

4. вырывание и выбивание мяча.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### Футбол

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4. удары по воротам.

5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

6. игра вратаря.

7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

9. передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса,

10. обыгрыш сближающихся противников, финты

#### Волейбол

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2. передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

3. игра по упрощенным правилам волейбола.

4. нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

5. прямой нападающий удар.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

### **Гимнастика**

1. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперед в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в/ж; вис лежа на н/ж; сед боком на

н/ж, соскок.

2. опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см), Девочки : прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см)

3. акробатика : Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

4. лазанье по канату.

5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

#### **Лыжная подготовка**

1. одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

2. коньковый ход.

3. торможение и поворот «плугом».

4. прохождение дистанции до 4,5 км.

### **9 класс**

#### **I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

## **II. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

### **Легкая атлетика**

1. высокий старт, низкий старт.

2. бег на результат – 100 м.

3. бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).

4. прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.

5. прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.

6. метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

8. кросс до 15 мин.

9. полоса препятствий.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

---

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 2. ловля и

передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.

3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.

4. вырывание и выбивание мяча.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **Футбол**

---

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4. удары по воротам.

5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

6. игра вратаря.

7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

9. передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса,

10. обыгрыш сближающихся противников, финты

#### Волейбол

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2. передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. игра по упрощенным правилам волейбола.

4. прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть

5. прямой нападающий удар при встречных передачах.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

#### **Гимнастика**

1. переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.

2. опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки : прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)

3. акробатика : Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

4. лазанье по канату.

5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

#### **Лыжная подготовка**

1. попеременный четырехшажный ход

2. переход с попеременных ходов на одновременные .

3. преодоление контруклона..

4. прохождение дистанции до 5 км.

### **Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

1 ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

2 ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

3 ступень: 5-6 классы (11 - 12 лет);

4 ступень: 7- 9 классы (13 - 15 лет);

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

**Нормативно-тестирующая часть** Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования** включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- **Обязательные** испытания (тесты) в соответствии со степенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

- **Испытания (тесты) по выбору** в соответствии со степенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

**Спортивная часть Комплекса ГТО** включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Рабочая	Количество часов				
		Классы				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Общее количество часов	70	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>105</b>	<b>68</b>

**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

**Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО** в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
<b>I Четверть (18 часов)</b>						
1	Инструктаж по охране труда. Беговые упражнения. 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	Беговые				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.	

	упражнения. 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.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом прямой.
3	Беговые упражнения. 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.
4	Беговые упражнения. 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>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>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом прямой.
5	Прыжковые упражнения. Прыжки с				Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном	

	места и с разбега.	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.	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	Прыжковые упражнения. Прыжки с места и с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – 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.
7	Метание мяча на дальность и в цель.	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 мяча на дальность и в цель.	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.
9	Метание мяча на дальность и в цель.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	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.
10	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками	1	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь продемонстрировать 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.

11	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками	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	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.
12	Волейбол. Выполнения нападающего удара.	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.
13	Волейбол. Верхняя передача мяча.	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная	Уметь демонстрировать технику приема и	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия волейболом со

			игра «Пионербол» с элементами волейбола	передачи мяча	К.: соблюдать правила безопасности.	сверстниками.
14	Баскетбол. Стойка игрока.	1	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста
15	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	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					Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	

	Баскетбол. Ведение мяча.	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 и скорости.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.
17	Баскетбол. Броски мяча.	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. Подвижная игра .	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	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.
18	Баскетбол Ловля и передача мяча.	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 прием передвижения игрока.
<b>II Четверть (14 часов)</b>						
<b>Гимнастика (14 часов)</b>						
19	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на	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>	Освоить подводящие упражнения к

			гибкость.		<i>вие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	кувырку вперед
20	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	<i>Р: прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <i>П: общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <i>К: взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Освоить стойку на лопатках.
21	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений.	<i>Р: контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Осваивать акробатические элементы в целом
22	Акробатика .		Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	Уметь демонстрировать комплекс	<i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения	Осваивать акробатические элементы в целом

	Кувырок.	1	ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	акробатических упражнений.	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	
23	Акробатика . Стойка на лопатках.	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>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
24					Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	

	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	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
25	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.	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
26	Развитие силовых способностей. Подтягивание	1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 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>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	Оценивать свои физические качества

27	Развитие силовых способностей. Пресс.	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.
28	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	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	Осознавать целесообразность занятий физической культурой

					затруднения	
29	Развитие гибкости. Стретчинг.	1	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	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
30	Развитие силовых способностей. Подтягивание	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	Оценивать физические качества

					взаимодействии	
31	Развитие координационных способностей. Ч/б.	1	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения упражнений	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
32	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений	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
<b>III Четверть (20 часов)</b>						
33	Инструктаж по ТБ 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 шко...

34	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	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. Скользящий шаг.	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. Попеременный двухшажный ход.	1	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 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.
37					Р.: использовать передвижение на лыжах в организации	

	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	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	активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
38	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	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. Одновременный двухшажный ход.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	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
40	Освоение техники лыжных		Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Осваивать технику передвижения на лыжах

	ходов. Одновременный двухшажный ход.	1	Дистанция – 2 км.	Оказывать помощь при обморожении	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	самостоятельно.
41	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход.	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.
42	Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход.	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.: 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
43	Освоение техники лыжных	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры	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	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

	ходов. Коньковый ход.		на лыжах.		сверстниками в процессе освоения техники.	выявляя и устраняя типичные ошибки
44	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1	Построение на лыжах. Скользящий 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.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
45	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	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.
46	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	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	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки

					передвижения на лыжах.	
47	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	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.
48	Освоение техники лыжных ходов. Подъем «елочкой».	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.
49	Освоение техники лыжных ходов. Подъем «елочкой».	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*

50	Волейбол. Приём мяча.	1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	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 приемов волейбол
51	Волейбол. Приём мяча.	1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	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 приемов волейбол
52	Волейбол. Передача мяча.	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 технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий приемов волейбол

#### IV Четверть(18 часов)

##### *Спортивные игры*

53	Баскетбол. Передача мяча.	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 технического действий.	Описывать технику игровых приемов.
54	Баскетбол. Передача мяча.	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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
55	Баскетбол. Ловля мяча.	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 приемов самостоятельно.
56			Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	Корректировка	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику	Организовывать

	Баскетбол. Ловля мяча.	1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	техники ведения мяча.	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	совместные занятия баскетболом со сверстниками.
57	Баскетбол. Ведение мяча.	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 приемов самостоятельно.
58	Баскетбол. Ведение мяча.	1	ОРУ в движении. 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 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 приемов самостоятельно.
59	Футбол. Ведение мяча	1	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра	Уметь владеть мячом в игре футбол	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.
60					Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику	Осуществлять

	Футбол. Остановка катящегося мяча	1	Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Всадники». Двусторонняя учебная игра	Уметь владеть мячом в игре футбол	игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
61	Футбол. Удары по мячу	1	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде	Уметь владеть мячом в игре футбол	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 приемов самостоятельно.
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>						
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	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	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча,

			от 200 до 1000 м.		К.: соблюдать правила безопасности.	осваивать самостоятельно.
64	Спринтерский бег.	1	Комплекс ОРУ. 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 технику низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
65	Метание мяча.	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. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. П. беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.
66	Метание мяча.	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 в длину.	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 – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	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	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.

					мяча.	
68	Прыжки в длину.	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.
69	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
70	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	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 по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	Вид контроля	Домашнее задание
<b>І Четверть (18 часов)</b> <i>Легкая атлетика.</i>										
1.	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование Положительного отношения к учению.	Текущий.	ОРУ.
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых 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	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Текущий.	Упр. на скоростные способности.
3.	Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Бег 30м.	ОРУ.
4.	Финальное усилие. Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 –	Уметь демонстрировать финальное	Анализ объектов с целью	Внесение и осознание учащегося того, что	Эмоционально позитивное отношение к	Формирование познавательных	Текущий.	Упр. на скорост

			3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	усилие в беге.	выделения признаков.	уже усвоен и что еще подлежит усвоению.	сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия.	ьных интересов, учебных мотивов.		ные способности.
5.	Развитие скоростной выносливости	Комплексный	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 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с).	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	Умение планировать, контролировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Текущий.	Упрямство на скоростно-силовые способности.
6.	Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Прыжок в длину с места.	Упрямство на скоростно-силовые способности.
7.	Метание мяча в цель.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.	Текущий.	Техника метания мяча.
8.	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые	Уметь демонстрировать технику в	Самостоятельное выделение и	Постановка учебной задачи.	Формирование позитивного отношения к	Формировать Познаватель	Метание мяча.	ОРУ.

			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.	целом.	формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Умение планировать, контролировать свою работу.	процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками	ьные мотивы.		
9.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. 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 – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. 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.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Текущий.	Упр.я на силовые способности.
10.	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Бег 1 км.	ОРУ.
11.	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Выделение и формулирование познавательной	Умение планировать, контролировать свою	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательных	Бег 1,5 км.	ОРУ.

			отечественного спорта.		ой цели.	работу, корректировать и оценивать свою работу.	Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	ьного интереса к новому. Самооценка		
<b>Баскетбол.</b>										
12.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий.	ОРУ.
13.	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий.	Упр.я на координационные

			места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..			свою работу.				способности.
14.	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий.	Техника ведения мяча.
15.	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	Корректировка техники броска.	Контроль и оценка результатов деятельности.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому	Оценка техники ведения мяча.	Техника броска от груди.
16.	Позиционное нападение	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий.	Упр. на силовые способности.
17.	Нападение быстрым прорывом	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля	Уметь выполнять быстрый	Контроль и оценка результатов	Регулятивная оценка. Выделение и	Взаимопомощь по ходу выполнения	Формирование познаватель	Оценка техники	ОРУ.

			мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	прорыв	деятельности.	осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.	заданий.	ного интереса к новому.	штрафного броска от груди.	
18.	Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий.	Упр.я на силовые способности

## II Четверть (14 часов)

### *Гимнастика.*

19.	Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики.	Обучение	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	<b>Знать</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий	ОРУ.
-----	---	----------	---	---	---	---	--	---	---------	------

				физическими упражнениями. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения						
20.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов.	Комплексный	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	<b>Знать</b> технику выполнения ОРУ без предметов <b>Уметь</b> выполнять ОРУ без предметов	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий	Строевые упражнения
21.	Акробатические упражнения	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	<b>Знать</b> технику выполнения акробатических упражнений <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника выполнения кувырков назад слитно.	Акробатические элементы
22.	Акробатическая комбинация	Контрольный	Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	<b>Знать</b> технику выполнения акробатической комбинации <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника выполнения акробатической комбинации.	Упрямство на развитие гибкости

23.	Висы на низкой перекладине.	Обучение	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назадсоскок; седноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	<b>Знать</b> технику выполнения висов <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий	Упрямые силовые способности
24.	Висы на низкой перекладине.	Совершенствование	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назадсоскок; седноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	<b>Знать</b> технику выполнения висов <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника выполнения соскока боком назад с поворотом.	Упрямые координационные способности
25.	Висы на низкой перекладине.	Контрольный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Знать</b> технику выполнения висов <b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой.	Упрямые силовые способности
26.	Подтягивание в висте.	Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висте(М) и поднятие прямых ног в висте. (Д) подтягивание из виста	<b>Знать</b> технику выполнения подтягивания <b>Уметь</b> выполнять подтягивание определенное количество раз	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Подтягивание: мальчики – высокая перекладина; девочки – низкая.	Упрямые способности развития гибкости

			лёжа. Развитие силовых способностей			преодолению препятствий.				
27.	Опорный прыжок	Обучение	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см) Развитие силовых способностей.	<b>Знать</b> технику выполнения опорного прыжка <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	Текущий	ОРУ.
28.	Опорный прыжок	Совершенствование	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см) Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	<b>Знать</b> технику выполнения опорного прыжка <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Способность учеников к саморазвитию.	Текущий	Упря на развитие гибкости
29.	Опорный прыжок	Контрольный	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см) Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	<b>Знать</b> технику выполнения опорного прыжка <b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	Упря на скоростно-силовые способности
30.	Развитие	Комплекс	Общеразвивающие упражнения	<b>Знать</b> технику	Самостоятель	Умение	Потребность	Способность		

	координационных способностей	ный	без предметов и спредметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	выполнения упражнений. <b>Уметь</b> выполнять упражнения	ное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	в общении с учителем и сверстником.	ь учеников к саморазвитию.	Текущий	ОРУ.
31.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Комплексный	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	<b>Знать</b> технику выполнения упражнений. <b>Уметь</b> выполнять упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию	Текущий	Упр. на развитие гибкости
32.	Развитие гибкости	Контрольный	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	<b>Знать</b> технику выполнения упражнений. <b>Уметь</b> выполнять упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Способность учеников к саморазвитию	Наклон вперед из положения стоя.	ОРУ.
<b>III Четверть (20 часов)</b> <i>Лыжная подготовка.</i>										
33.	Основы теоретически	Комплексный	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	<b>Знать</b> Значение	Самостоятельное создание	Осуществлять самопроверку	Потребность в общении с	Формирование		

	х знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки.		Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса.	занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. <b>Уметь</b> применять знания	алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	учителем и сверстником.	познавательного интереса к новому.	Текущий	История лыжного спорта.
34.	Попеременный двухшажный ход	Совершенствован	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Принять на оценку технику попеременного двухшажного хода.	<b>Знать</b> технику выполнения попеременного двухшажного хода <b>Уметь</b> выполнять попеременный двухшажный ход	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника попеременного двухшажного хода.	Техника одновременного бесшажного хода.
35.	Одновременный бесшажный ход	Контрольный	Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.	<b>Знать</b> технику выполнения одновременного бесшажного хода <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах одновременным бесшажным	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника одновременного бесшажного хода	ОРУ.

				ходом		препятствий.				
36.	Прохождение дистанции 2-2,5 км.	Совершенство	Прохождение дистанции 2км. используя попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Подвижные игры.	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции 2 - 2,5км <b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 - 2,5км	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий	Управляемость
37.	Одновременный двухшажный ход	Комплексный	Продолжить совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 200—250 м. . Принять на оценку одновременный двухшажный ход.	<b>Знать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода <b>Уметь</b> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению трудностей.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника Одновременного двухшажного хода	Техника одновременного двухшажного хода
38.	Подъем в гору скользящим шагом.	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника выполнения подъема скользящим шагом, спуска и торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Знать</b> технику выполнения подъема скользящим шагом <b>Уметь</b> выполнять подъема скользящим шагом	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий	ОРУ.
39.	Торможение и поворот упором	Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты и торможение упором. Прохождение дистанции 2	<b>Знать</b> технику выполнения торможения и поворот упором <b>Уметь</b> выполнять	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий	Техника торможения и поворота упором

			км.	торможение и поворот упором	различного характера.					
40.	Прохождение дистанции со средней скоростью	Комплексный	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции со средней скоростью <b>Уметь</b> проходить дистанции со средней скоростью	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Ориентир на партнера по общению.	Способность ученика к саморазвитию.	Техника торможения и поворота упором	Упрямость на выносливость
41.	Прохождение дистанции 1 км. с учетом времени.	Контрольный	Прохождение дистанции 1 км. с учетом времени. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Поворот «плугом».	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции 1 км. в максимально быстром темпе <b>Уметь</b> проходить дистанцию 1 км. в максимально быстром темпе	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	Контроль прохождения дистанции-1км.	ОРУ.
42.	Подъем «ёлочкой»	Комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов, торможение и поворот упором, подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	<b>Знать</b> технику подъёма «ёлочкой» <b>Уметь</b> выполнять подъем «ёлочкой»	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	Техника подъема «ёлочкой»	ОРУ.
43.	Прохождение дистанции 3 км со средней	Комплексный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и	<b>Знать</b> технику прохождения дистанции 3 км	Выбор наиболее эффективных	Волевая саморегуляция, как	Взаимоконтроль и взаимопомощь	Способность ученика к		Упрямость на координацию

	скоростью		одновременных ходов, спусков и подъемов. Пройти 3 км в среднем темпе.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 3 км	решений задач в зависимости от конкретных условий.	способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	ь по ходу выполнения задания.	саморазвитию.	Текущий	ационные способности
44.	Лыжные эстафеты	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Знать</b> лыжные эстафеты <b>Уметь</b> выполнять лыжные эстафеты	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Способность ученика к саморазвитию.	Текущий	Упрямая выносливость
<b>Волейбол.</b>										
45.	Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках волейбола	Комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. История волейбола. Основные правила игры.	<b>Знать</b> Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать действия и достижения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.  Способность ученика к саморазвитию.	Текущий	История волейбола. Основные правила.

				заданий <b>Уметь</b> выполнять стойки и перемещения						
46.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку на результат.	<b>Знать</b> технику выполнения стойки и передвижения игрока <b>Уметь</b> выполнять стойки и передвижения игрока	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Прыжки через скакалку	ОРУ.
47.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Обучение	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку на результат.	<b>Знать</b> технику выполнения стойки и передвижения игрока <b>Уметь</b> выполнять стойки и передвижения игрока	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Прыжки через скакалку	ОРУ.
48.	Передача двумя руками сверху на месте	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Знать</b> технику передачи мяча двумя руками сверху на месте <b>Уметь</b> выполнять	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий	Техника выполнения передач и мяча сверху.

				передачу мяча двумя руками сверху на месте	от конкретных условий.	препятствий.				
49.	Передача двумя руками сверху после перемещения	Обучение	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками после перемещения вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Знать</b> технику передачи двумя руками после перемещения вперёд <b>Уметь</b> выполнять передачу двумя руками после перемещения вперёд	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника выполнения передачи мяча сверху.	Техника выполнения передачи мяча снизу.
50-51	Нижняя передача мяча	Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками снизу на месте и после перемещения вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Оценка техники верхней передачи мяча.	<b>Знать</b> технику передачи мяча снизу <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча снизу	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Волевая саморегуляция. Способность к преодолению препятствий.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Техника выполнения передачи мяча снизу.	Упрямая на скоростно-силовые способности
52	Приём мяча	Комплексный	Передачи мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<b>Знать</b> технику приёма мяча <b>Уметь</b> выполнять приём мяча	Выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий.	Осуществлять самопроверку, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.	Работать в паре. Анализировать. Оценивать действия и достижения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Текущий	Техника выполнения приёма мяча.

**IV Четверть(18 часов)**  
**Спортивные игры ( баскетбол, футбол)**

53.	Баскетбол. Передача мяча.	Комплексный	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. Передача мяча.	Комплексный	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной 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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче 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.
55.	Баскетбол. Ловля мяча.	Обучение	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. Ловля мяча.	Комплексный	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
		Комплексный	ОРУ в движении. Сочетание	Уметь	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и

57.	Баскетбол. Ведение мяча.		приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	применять в игре защитные действия	К.: соблюдать правила безопасности.	приемов самостоятельно.
58.	Баскетбол. Ведение мяча.	Комплексный	ОРУ в движении. 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 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.
59.	Футбол. Ведение мяча	Комплексный	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра	Уметь владеть мячом в игре футбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
60	Футбол. Остановка катящегося мяча		Удар по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Всадники». Двусторонняя учебная игра	Уметь владеть мячом в игре футбол	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
			Удар по неподвижному мячу	Уметь владеть	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,	Осваивать технику

61	Футбол. Удары по мячу		средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде	мячом в игре футбол	варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	игровых действий и приемов самостоятельно.
----	--------------------------	--	---	---------------------	---	--

**Легкая атлетика 15 часов**

62.	Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках легкой атлетики.	Комплексный	Инструктаж Т/Б по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретенные новые знания и умения.	Текущий	ОРУ.
63.	Прыжок в высоту способом перешагивания.	Комплексный	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Упражнения на скоростно-силовые способности. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат.	<b>Знать</b> технику выполнения прыжка в высоту <b>Уметь</b> выполнять прыжок в высоту	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретенные новые знания и умения.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
64.	Беговые упражнения	Комплексный	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	<b>Знать</b> технику выполнения бега на 30 метров	Выбор действий в соответствии с	Волевая саморегуляция.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь	Стремление к самоизменению.	Бег 30м.	Упр. на скоростные

				<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров	поставленной задачей и условиями её реализации.		ь и выручку во время урока.	Приобретен ие новых знаний и умений.		способности.
65.	Бег 60м	Контрольный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Знать</b> технику выполнения бега 60 метров <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха.	Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет.	Стремление к самоизменению. Приобретен ие новых знаний и умений.	Бег 60 метров.	Упр.я на выносливость
66.	Бег в равномерном темпе	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	<b>Знать</b> технику выполнения бега в равномерном темпе <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	Текущий	Упр.я на скоростно-силовые способности
67.	Упражнения на скоростно-силовые способности	Комплексный	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Техника метания теннисного мяча.		Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	Прыжок в длину с места.	ОРУ.
68.	Метание теннисного мяча в цель	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча в	<b>Знать</b> технику метания теннисного мяча в цель <b>Уметь</b> метать	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому	Способность ученика к саморазвит	Текущий	Техника метания мяча

			горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м	теннисный мяч в цель	проблем различного характера.		мнению.	ию.			
69.	Метание теннисного мяча на дальность	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 мин, девочки — до 15 мин. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	<b>Знать</b> технику метания мяча на дальность <b>Уметь</b> выполнять метание мяча на дальность	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Способность ученика к саморазвитию.	Метание мяча на дальность	ОРУ.	
70.	Кроссовая подготовка	Контрольный	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1,5 км с учетом времени.	<b>Знать</b> технику кросса <b>Уметь</b> бегать кросс	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.	Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Бег 1,5 км.	Упр.я на выносливость	

**Календарно-тематическое планирование  
для 7-х классов.**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Планируемые результаты обучения	
	План	Факти- чес- ки		Предметные	Метапредметные универсальные учебные действия
<b><i>I четверть</i></b>					
<b><i>Легкая атлетика + вариативная часть с элементами легкой атлетики</i></b>					
<b>1</b>			Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю легкой атлетики.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и техники безопасности.
<b>2</b>			Высокий старт, низкий старт.	Знать технику высокого старта, с опорой на руку, низкий старт.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять высокий старт, низкий старт.
<b>3</b>			Бег в равномерном темпе. Низкий старт, высокий старт. <b>Тестирование бег 30метров.</b>	Знать, как проходит тестирование бега на 30 метров с высокого старта, низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старт
<b>4</b>			Бег в равномерном темпе до 10минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. <b>Тестирование бег 60 метров.</b>	Знать технику прыжка в длину с разбега. Знать правила проведения тестирования бега на 60 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров . Регулировать темп бега.
<b>5</b>			<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.

					Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
6		Бег в равномерном темпе до 10 мин. <b>Учёт прыжок в длину с разбега.</b> Закрепить метания мяча с разбега с 4-5 шагов.	Знать технику выполнения беговых упражнений, метания мяча. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега. Технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения, технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега. Регулировать темп бега.
7		<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Знать правила подвижной игры.		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
8		<b>Учёт метание мяча на дальность.</b> Бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча на дальность.
9		Бег в равномерном темпе до 10-15 мин. Эстафетный бег.	Знать правила и технические требования по выполнению эстафетного бега.		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять технически правильно эстафетный бег.
10		<b>Учёт бег 1500 метров.</b>	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м.		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500 м.
11		Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Презентация по правилам баскетбола.	Знать технику безопасности на уроках баскетбола, историю баскетбола, основные правила игры.		Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории баскетбола и основных правилах игры.
12		Стойки игрока перемещение в стойках. Передача мяча в парах, в	Знать стойки и перемещение в стойках, передачи и ведение мяча.		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и

			тройках. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.		перемещение в стойках, передачи и ведение мяча, использовать в игре.
13			Ведение мяча правой и левой рукой два шага бросок. <b>Тестирование баскетбольные передачи за 30секунд.</b>	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча. Знать правила и технические требования, проведения тестирования передач за 30секунд.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирования передач за 30секунд. Выполнять ведение мяча и броски после ведения.
14			Бросок в кольцо с места и после ведения. Передачи мяча в парах в тройках в движении. <b>Тестирование прыжок в длину с места.</b>	Знать варианты бросков в кольцо, передач мяча в парах. Знать правила и технические требования, проведения тестирования прыжка в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: передавать и ловить мяч в парах в тройках, выполнять броски с места и после ведения. Проходить тестирование прыжка в длину с места.
15			<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
16			Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента два шага бросок в кольцо. <b>Тестирование челночный бег 3х10метров.</b>	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 метров, бросок в кольцо после выполнения элемента два шага бросок.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3х10метров.
17			Бросок в кольцо с места и после ведения. Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст-

					ника. Познавательные: понимать тактику игры в защите и нападении. Выполнять броски в кольцо с места и после ведения.
18			<b>Учет броски в кольцо после ведения.</b> Учебно-тренировочная игра.	Знать способы ведения, передач, бросков. Знать и понимать тактику игры в защите и нападении.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачи, броски и ведение мяча в игре. Технически правильно выполнять броски в кольцо после ведения.

### **II четверть**

#### **Гимнастика + вариативная часть подвижные игры с элементами баскетбола**

19			Техника безопасности на уроках по гимнастике страховка и само-страховка при выполнении упражнений. История гимнастики.	Знать технику безопасности по гимнастике, историю гимнастики. Страховку и само-страховку.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять страховку и само-страховку.
20			Строевой шаг смыкание размыкание на месте выполнение команд «Пол оборота на право», «Пол оборота на лево». Кувырок вперед и назад слитно, лазанье по шесту.	Знать технику выполнения кувырка вперед, назад и лазание по канату. Элементы перестроения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед, назад, лазание по канату, выполнять строевые упражнения.
21			Перестроение в шеренге и в колонну по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове мальчики.	Знать технику выполнения стойки на лопатках, стойку на голове. Элементы перестроения в шеренги и колонны.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.
22			Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. <b>Учёт кувырок вперед.</b>	Знать технику выполнения кувырка вперед и акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед.
23			Лазанье по шесту и упражнения с гимнастическими скакалками. Закрепить акробатическое	Знать акробатическое соединение.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатическое соединение.

			соединение.		
24			Лазанье по шесту и акробатическое соединение. <b>Учёт кувырок назад, стойка на лопатках.</b>	Знать техническое выполнение стойки на лопатках и кувырка назад.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.
25			Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по шесту. Совершенствование акробатическое соединение.	Знать упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазание по канату.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять лазание по канату.
26			Элементы на бревне. <b>Учёт лазанье по шесту.</b>	Знать как выполняется тестирование в лазании по канату.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема.
27			<b>Учёт акробатическое соединение из 4 элементов.</b> Упражнения на развитие силы.	Знать как выполняется тестирование акробатического соединения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование в лазании по канату.
28			Висы упоры на перекладине мальчики, подъём переворот, элементы на бревне девочки.	Знать, какие варианты висов существуют, знать элементы техники подъём переворота. Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, перекладине.
29			Опорный прыжок ноги врозь. <b>Учёт подтягивание на высокой перекладине мальчики, отжимание девочки.</b>	Знать, как выполняется опорный прыжок, требования к выполнению подтягивания.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать опорный прыжок, выполнять подтягивание и отжимание.
30			Опорный прыжок согнув ноги. <b>Учёт упражнение на перекладине, элементы на бревне</b>	Знать, как выполнять тестирование висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование висы и упоры и подъём переворот

			<b>девочки.</b>		мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.
31			Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие силы.	Знать как выполняется опорный прыжок, упражнения на развитие силы.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опорный прыжок, упражнения на развитие силы.
32			Упражнения на гимнастической лестнице. <b>Учёт опорный прыжок.</b>	Знать требования к тестированию опорного прыжка.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный опорный прыжок.
<b>III четверть</b>					
<i>Лыжная подготовка + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола</i>					
33			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Одежда и обувь правила пользования лыжным инвентарём.	Знать историю лыжного спорта, технику безопасности, правила пользования лыжным инвентарем.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, рассказывать технику безопасности.
34			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Знать технику попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
35			Подъем елочкой, спуски, торможение Прохождение дистанции 3км.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема «полуёлочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «елочкой», тормозить «плугом».
36			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
37			Совершенствование одновременных ходов, прохождение дистанции 3 км. <b>Учет техники</b>	Знать как проходит тестирование попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, тестирование

			<b>попеременного двухшажного хода.</b>		попеременного двухшажного хода.
38			Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок. Техника прохождения спуска.	Знать технику торможения плугом, скольжение на пологом спуске без палок.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: скользить на лыжах на пологом спуске, применение торможение плугом.
39			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
40			Равномерное скольжение, торможение плугом. <b>Учёт подъём ёлочкой.</b>	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полу-ёлочкой», «ёлочкой».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели .Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», тормозить «плугом»
41			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
42			Прохождение дистанция 3км. с применением лыжных ходов переход хода с одного на драгой. <b>Учет торможение плугом.</b>	Знать как проходит тестирование торможение плугом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, тормозить плугом на технику.
43			Равномерное прохождение дистанции до 3 км.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.
44			<b>Учет техники прохождения спуска в средней и низкой стойке.</b>	Знать технику спуска со склона в низкой и средней стойке.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению

				препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой и средней стойке.
45		<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
46		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение спусков и подъемов.	Знать технику одновременных ходов.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах с использованием лыжных ходов.
47		<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
48		<b>Прохождение отрезков 100 метров. Учёт техника одновременных ходов.</b>	Знать технику одновременных ходов.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах с использованием лыжных ходов.
49		Прохождение дистанции 3 км.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.
50		<b>Учёт прохождение дистанции 1 км на время.</b>	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами.
51		<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
52		Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 3км.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами в более скоростном темпе и переходить с одного хода на другой.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

					Познавательные: передвигаться на лыжах изученными ходами, уметь распределять силы при прохождении дистанции.
<b>IV четверть</b>					
<b>Волейбол + вариативная часть подвижные игры с элементами волейбола</b>					
53			Техника безопасности на уроках по волейболу. Презентация правила игры в волейбол.	Знать технику безопасности на уроках волейбол, историю волейбола, основные правила игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории волейбола и основных правилах игры.
54			Стойки, перемещения. Обучить передачи мяча сверху над собой и в паре.	Знать технику стоек и перемещения в стойках. Осваивать технику передач мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять элемент два шага бросок, тестирование челночный бег 3x10метров.
55			<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
56			Совершенствование приёма мяча снизу в сочетании с верхней передачей. <b>Учет прыжки со скакалкой за 1мин.</b>	Знать как проходит тестирование прыжка со скакалкой за 1минуту. Знать технику выполнения приёма снизу и верхней передачи.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжка со скакалкой за 1минуту. Технически правильно выполнять приём мяча снизу и верхнюю передачу их сочетание.
57			Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. <b>Тестирование челночный бег 3x10м.</b>	Знать технику стоек и перемещения в стойках, технику приёма мяча снизу Знать правила игры. Осваивать технику нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста челночного бега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные выполнять приём мяча снизу и нижнюю прямую подачу, тестирование челночный бег 3x10метров.

58		Совершенствование нижней прямой подачи. <b>Тестирование прыжок в длину с места.</b>	Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать правила выполнения теста прыжок в длину с места.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: подавать подачу в парах на коротком расстоянии, через сетку в парах. Проходить тестирование прыжка в длину с места.
59		<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
60		<b>Учет нижняя прямая подача.</b> Учебная игра	Знать технику выполнения нижней прямой подачи требования при контрольном выполнении. Применять правила игры в волейбол в учебной игре.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу и применять в игровой деятельности.
<b><i>Легкая атлетика + вариативная часть подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i></b>				
61		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История Олимпийских игр презентация.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики, историю Олимпийских игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об истории легкой атлетики и Олимпийских играх.
62		Закрепить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».
63		Сов. технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».
64		Старты из различных исходных положений. <b>Тестирование бег 30метров.</b>	Знать, как проходит тестирование бега на 30 метров с высокого старта, низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 метров с высокого старта.

65		<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
66		Метание мяча с разбега. <b>Тестирование бег 60 метров.</b>	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. Знать технику метания мяча с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 метров. Метать мяч на дальность с разбега.
67		<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	Знать правила подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.
68		<b>Учет метания мяча.</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность. Технические требования по выполнению прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность. Выполнять правильно прыжок в длину с разбега.
69		Равномерный бег 10-12 мин. <b>Учет прыжок в длину с разбега.</b>	Знать технику метания мяча с разбега. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять метание мяча с разбега, прыжок в длину с разбега. Регулировать темп бега.
70		<b>Контрольный урок бег 1500 метров.</b>	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500 м.

## Календарно-тематическое планирование

для 8 класса

	Тема	Виды деятельности	Предметные результаты	УУД				Меж-предметные результаты	Дата планируемая	Дата фактическая
				регулятивные	коммуникативные	личностные	познавательные			
<b>1 четверть 27 часов (Л/атлетика - 12час., Спортигры – 15 час.)</b>										
1	Л/атлетика  Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда.  Развитие скоростных качеств. (РСК) Специальные беговые упражнения	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания ; выполнение низкого старта и стартового разгона; Медленный бег 1500м- (м)  1000 м – (дев)  Линейные эстафеты с этапом (до 60 м) РСК	Знать и понимать требования инструкции по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений	Физика, математика,  ОБЖ		
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение	Знать правила выполнения специальных беговых упражнений; стартов	формировать умение адекватно понимать	формировать навыки и способность управлять	Развитие мотивов учебной деятельности,	уметь показать технику выполнения специальных	Физиология, Физика, математ		

	бег.	комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ); выполнение по алгоритму следующего задания: строевые упражнения, специальные беговые упражнения, при консультативной помощи учителя, с последующей взаимопроверкой; бег с ускорением (30-60 м) в парах; Повторение стартов из различных положений; беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося.	из различных положений; способы развития скоростных способностей.	оценку взрослого и сверстников	своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	формирование личностного смысла учения	беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции;	ика,		
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса ОРУ при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах; бег на результат 30 м в парах; беседа о приёмах самоконтроля	Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта, технику прыжка в длину с места	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Физиология, психология, Физика, математика,		
4	Развитие скоростных способностей.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: коллективное выполнение комплекса ОРУ, повторение ранее пройденных строевых упражнений в	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на ди-	уметь адекватно понимать оценку взрослого и	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими	Развитие умения максимально проявлять свои	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью,	Физиология, Физика, математ		

	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	парах; бег в парах с высокого старта до 15 м; бег с ускорением до 50 м при проведении групповых эстафет; КУ: Бег 60 м с низкого старта; Бег-800м (м) – 500м (д);  беседа о двигательном режиме .	станции 60 м	сверстников, осуществлять итоговый контроль.	детьми занятий физической культурой.	физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие	ика,		
5	Развитие выносливости. Тактика бега на средние дистанции  Тест по ОФП.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; коллективное выполнение специальных беговых упражнений; групповое выполнение бега на 1000 м при консультативной помощи учителя; беседа о реакции организма на различные физические нагрузки; Тест по ОФП: подтягивание, поднятие ног в висе на г/стенке	Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, тактику бега средние дистанции	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по ОФП	уметь пробегать среднюю дистанцию в равномерном темпе	Физиология,  Физика, математика		
6	Развитие выносливости.  Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных упражнений прыгуна; КУ: бег на 1000 м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: изучение техники прыжка в	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные упражнения прыгуна; тактику бега на 1000 м.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков со-	Уметь:  подбирать разбег в прыжках в длину; применять прыжковые упр. для развития физ. качеств;	Физиология,  Физика, математика,  гигиена		

		длину с 5-7 шагов разбега; беседа об одежде и обуви на уроках л/атлетики				трудничества, умения не создавать конфликты	правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике			
7	Развитие скоростных способностей.  Прыжки в длину с разбега.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; выполнение в подгруппах специальных прыжковых упражнений; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; беседа на тему: «Питание и питьевой режим».	Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний	формулировать цель и задачи занятий физическими упражнениями	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Физиология,  Физика, математика,  химия		
8	Техника метания м/мяча 150 г с разбега.  Бег на средние дистанции	Повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных упражнений метателя; совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность в парах «сильный — слабый»; Бег 2000 м на результат; беседа на тему: «Влияние занятий физкультурой на вредные привычки».	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	Физика, математика,  химия		

9	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: выполнение при консультативной помощи учителя комплекса ОРУ в парах на сопротивление; закрепление техники метания малого мяча на дальность; прохождение полосы препятствия в подгруппах; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения.	описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений;  демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	оценивать правильность выполнения учебных задач	Физиология Физика, математика,		
10	Бег на длинные дистанции.  КУ: Бег 100м; Кросс 3000м (без учёта времени).	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике: Бег 100м в парах, Кросс 3000м (без учёта времени) в подгруппах; комментирование выставленных оценок; беседа о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных упражнений	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС  уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Обж,  Физиология Физика, математика,		
11	Тестирование уровня физической подготовленности.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии: выполнении комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10—15 мин; сдача контрольных упражнений: Подъём переворотом	применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности,	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и	Физика, математика		

	Мини-футбол	(мальчики), Отжимание (девочки); беседа : «Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП». РДК: Мини-футбол-м, «Снайпер»-д	- овладеть организаторскими умениями  - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности  - вести наблюдение за динамикой своего развития		учителя, учащихся	самоанализ и контроль	физической подготовленности			
12	Тестирование уровня физической подготовленности.	выполнении комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; выполнение равномерного бега до 10—15 мин; сдача контрольных упражнений: Метание мяча 150 г с разбега; РДК: Мини-футбол-м, «Снайпер»-д	Описывать технику метания , осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Физика, математика		
13	Спортивные игры Бадминтон  Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета; изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по бадминтону; правил игры; изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); групповое проведение эстафет с ракеткой;	демонстрировать технику передвижения; выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки; демонстрировать технику высоко-далекой подачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия  уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	уметь выделять учебные задачи;  самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств	История,  Физиология Физика, математика		

		беседа о влиянии занятий бадминтоном на зрение.		результату.	ошибки	роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия				
14	<p>Держание ракетки. Стойки и передвижение игрока..</p> <p>Развитие ловкости, и координации.</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): комплексное повторение ОРУ без предмета; индивидуальная и парная работа с ракеткой; стойки игрока, перемещения в стойке; изучение жонглирования; развитие ловкости, и координации в эстафетах с элементами бадминтона</p>	<p>Знать, как выбирать ракетку и волан для игры; демонстрировать: стойки, основные способы хватки ракетки; выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки</p>	<p>выбирать действия в соответствии с поставленным и задачами</p>	<p>Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p>	<p>проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативно решения</p>	<p>ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>		
15	<p>Баскетбол</p> <p>ТБ на уроках по б/б.</p> <p>Технические приёмы игры в баскетбол.</p>	<p>Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по баскетболу;</p> <p>коллективное выполнение ОРУ с мячом; групповое повторение технических приёмов: перемещения, перебежки б/м, остановки и</p>	<p>Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, прием и передачу мяча; знать виды передач мяча;</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную</p>	<p>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,</p>	<p>проявлять интерес к новому учебному материалу</p>	<p>материалу уметь выполнять и проводить эстафеты с элементами</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>		

		повороты б/м., ведение- передача-ловля мяча в движении;  самостоятельная работа в парах (упражнения на развитие физических качеств РФК) при консультативной помощи учителя; беседа на тему:  « Основные формы занятий физической культурой».РФК	ведение-  передача-ловля мяча в движении	ую цель.	оказывать посильную помощь това- рищу при выполнении физических упражнений		баскетбола на группе			
16	Баскетбол  Технические приёмы игры в баскетбол.  Учебная игра на один щит.	Выполнение ОРУ с мячом; групповое совершенствование технических приёмов: ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении; беседа на тему: «История возникновения баскетбола и его современное развитие»; учебная игра на один щит.	Знать, как вы- полняются изученные технические приёмы; доказать, чем знаменателен советский период развития баскетбола в России	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействие вать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовыв ать совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществлять судейство	история Физиоло гия Физика, математ ика		

17	Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол.  Учебно-тренировочная игра.	Выполнение ОРУ с мячом; групповое совершенствование технических приёмов: броски по кольцу в прыжке; действие двух нападающих против одного защитника; беседа на тему: «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой». Учебно-тренировочная игра 4x4; РДК:самостоятельная работа в парах в парах «сильный — слабый»-прыжки через скакалку.	Знать:  как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	самостоятельно планировать пути достижения целей	ОБЖ  Физика, математика		
18	Технические приёмы игры в баскетбол.  Учебно-тренировочная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Выполнение ОРУ с мячом в парах; совершенствование технических приёмов: ведение попеременно правой и левой руками; Передача двумя руками от головы. Сочетание приёмов: Ловля в движении – ведение-бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролировать свои действия и действия соперника	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов	Физика, математика		
19	Сочетание приёмов.  Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней	Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; работа по сочетанию приёмов: Ловля в движении – ведение-бросок одной рукой от головы после двух шагов; совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. РДК: Серийные прыжки с доставанием	Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные	контролировать свои действия и действия соперника	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупрежда	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	ОБЖ  Физика, математика		

	игре.	ориентиров.беседа на тему: «Основные причины травматизма».	упражнения		физических упражнений	я ситуации травматизма				
20	Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; Броски по кольцу в прыжке; изучение технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека. Закрепление изученного в Учебно-тренировочной игре на 1 шит.  Линейная эстафета с отягощениями.  беседа на тему: «Первая помощь при травмах».	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	ОБЖ  Физика, математика		
21	Волейбол  Техника безопасности.  Основные приемы игры.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по Волейболу; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение задания: сочетание перемещений и	Знать технику безопасности на уроках волейбола  Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре	Информатика, история,  Физика, математика		

		<p>приемов в парах и тройках:  совершенствование навыков  перемещений, верхней и нижней  передач мяча двумя руками на месте  и после перемещения; передача мяча  у сетки; развитие скоростно-силовых  качеств в эстафете с  передачами; проектирование  способов выполнения дифферен-  цированного домашнего задания:  поиск материалов по истории  волейбола с использованием  справочной литературы и ресурсов  Интернета;</p>	<p>действия</p>			<p>оздо-  ровительных  систем,  обобщать,  анализиро-  вать,  творчески  применять  полученные  знания в  самостоятель-  ных занятиях  физической  культурой</p>				
--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--	--

22	<p>Основные приемы игры.</p> <p>Игровые задания.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению; контроля и самоконтроля изученных понятий, коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; групповое выполнение задания по совершенствованию навыков нижней подачи и приёма мяча после подачи; коллективное проведение учебной игры</p>	<p>Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия</p>	<p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p>	<p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p>	<p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p>	<p>Физика, математика</p>		
23	<p>Совершенствование основных технических приёмов игры.</p> <p>Учебно-тренировочная игра</p>	<p>Самостоятельное выполнение ОРУ в движении, при консультативной помощи учителя; групповое выполнение подводящих упражнений; Совершенствование технических приёмов: Передача мяча через сетку с перемещением; беседа на тему: «Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы»; проведение учебно-тренировочной игры с заданием: передачи мяча в три касания; проектирование способов</p>	<p>Знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол</p>	<p>Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности</p>	<p>уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу</p>	<p>Информатика, Физика, математика</p>		

		выполнения дифференцированного домашнего задания: поиск материалов по правилам игры в волейбол с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета;				сти;				
24	Совершенствование технических приёмов и тактических действий.  Учебно-тренировочная игра	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений мячом, специальных беговых упражнений;  корректировка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру при консультативной помощи учителя; совершенствование техники нижней прямой подачи и приёма мяча от подачи; беседа на тему:  «Значение ЗОЖ»  Участие в учебной игре с заданием передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол	умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно - тренировочной направленности,	уметь играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические и тактические действия	Экология,  ОБЖ  Физика, математика		
25	Совершенствование технических приёмов:  Нижняя прямая подачи и приём мяча от подачи.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении; проектирование	Знать как заполнять дневник самоконтроля. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых	Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Осознание важности физического развития.	ОБЖ  Физика, математика		

	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру.	способов выполнения дифференцированного домашнего задания коррективкой техники передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру; совершенствование техники нижней прямой подачи и приёма мяча от подачи; беседа на тему: «Дневник самоконтроля»; выполнение задания: передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру в учебной игре	стандартными значениями.	объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.		физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)				
26	КУ: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи. Учебная игра.	Самостоятельное выполнение ОРУ в движении, при консультативной помощи учителя; групповое выполнение подводящих упражнений; индивидуальная сдача контрольных упражнений по волейболу: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи; комментирование выставленных оценок; беседа на тему: «Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита»; совершенствование навыков в учебной игре по волейболу.	Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Общая биология  Физика, математика		
27	Основные приемы игры.  Развитие физических качеств	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений мячом, специальных беговых упражнений; изучение техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Уметь давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Физика, математика		

		колоннах через сетку, верхней передачи мяча двумя руками в прыжке через сетку; беседа на тему: «Питание и питьевой режим»; (индивидуальное и парное выполнение прыжков с доставанием подвешенных предметов рукой); корректировка техники ранее изученных элементов приёмов в учебной игре в волейбол		имеющегося опыта.	рассудительность	й о нравственных нормах.				
2 четверть 21 час (гимнастика с основами акробатики и единоборств)										
28	Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики.  Акробатические упражнения и комбинации.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по гимнастике и единоборствам; выполнение строевых упражнений в движении; ритмической разминки; групповое повторение ранее изученных акробатических элементов; элементов в равновесии; разучивание элементов зачетной акробатической комбинации в подгруппах: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; беседа на тему: «Самоконтроль по ЧСС и дыхания»;  проведение в подгруппах эстафет с элементами равновесия	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей	уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений	Физиология Физика, математика		

						, ценностей				
29	Комбинации на снарядах, упр.на брусьях,бревне , опорные прыжки. Развитие Гибкости.	Выполнение строевых упражнений в движении; самостоятельное проведение ритмической разминки при консультативной помощи учителя; самостоятельное разучивание элементов зачетных комбинаций в подгруппах: на брусьях (мальчики); упражнения в равновесии -связка из трёх прыжков-(бревно-девочки); прыжок через гимнастического козла ноги врозь; стрейчинг: серия упражнений на растяжку; беседа на тему: «Режим дня школьника».	Знать как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствием с требованиями.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей;	Гигиена. Физика, математика		
30	Изучение комбинаций на снарядах, упражнения на брусьях, бревне, вольные упражнения, опорные прыжки.	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; разучивание элементов зачетных комбинаций в подгруппах: (акробатика, бревно, брусья); прыжок через гимнастического козла ноги врозь; самостоятельное составление вольных упражнений с использованием изученных элементов акробатики; выполнение серия упражнений на гибкость по индивидуальным карточкам; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения	Знать как использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей , ценностей	Уметь анализировать технику изученных элементов акробатики; составлять из них связки	Физиология Физика, математика		

31	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения в равновесии</p> <p>Развитие силы, силовой и статической выносливости.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; комплексное повторение по теме: «кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев»; изучение элементов зачетных комбинаций в подгруппах: выполнение упражнений в равновесии -бревно – сед углом;</p> <p>беседа о реакции организма на различные физические нагрузки, серия ударных упражнений для развития силы, силовой и статической выносливости.</p>	<p>Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Чётко выполнять строевые приёмы, описывать технику акробатических элементов</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>		
32	<p>Гимнастика.</p> <p>Опорные прыжки. Висы и упоры.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;</p> <p>самостоятельная работа в подгруппах по выполнению выполнения упражнений; в висах и упорах:(брусья) наскок в вис на в/жердь, размахивание изгибами; (опорный прыжок)- прыжок боком через коня в ширину, при консультативной помощи учителя; беседа о влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника; серия ударных упражнений для развития силы, силовой и</p>	<p>Знать технику выполнения упражнений в висах</p>	<p>формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p>	<p>обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности</p>	<p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения</p>	<p>объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений в висах и упорах</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>		

		статической выносливости.				индивидуальных интересов и потребностей				
33	Акробатические упражнения Вольные упражнения .	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;  самостоятельная работа в подгруппах по выполнению элементов зачетных комбинаций по акробатике в подгруппах; самостоятельное составление вольных упражнений с использованием изученных элементов при консультативной помощи учителя; беседа о возникновении и развитии спортивно-гимнастического движения в России; выполнение серии ударных упражнений на мышцы бр.пресса и спины..	Знать технику страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям, накопление необходимых знаний, умений в использовании и ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	История Физика, математика		
34	Акробатика Развитие физических качеств	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинаций на снарядах; Акробатика дев.: равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Мост из положения стоя - встать  М. Из упора присев силой стойка на голове и руках, Длинный кувырок с	Знать правила страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в	Математика, физика		

		3-4 шагов разбега; беседа об особенностях построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП. выполнение серии ударных упражнений на мышцы бр.пресса и спины.				, ценностей	целом			
35	Акробатика Развитие физических качеств	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; Акробатика дев.: Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Мост из положения стоя - встать  М. Из упора присев силой стойка на голове и руках, Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; шейпинг:  выполнение серии ударных упражнений на развитие гибкости	Знать методику построения комплексов ритмической разминки	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	находить нужную информацию в учебнике и Интернете по развитию физических качеств	Физиология Физика, математика		
36	Развитие гибкости, координационных способностей	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; стрейчинг- самостоятельное разучивание комплекса упражнений на растяжку и гибкость по карточкам, беседа об основных формах занятий физической культурой; ознакомление историей единоборств.	Иметь понятие о единоборствах и об основных формах занятий физической культурой;	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости	уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом	История Физика, математика		

						к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья				
37	Акробатика Лазанье. Элементы шейпинга Развитие координации, силовых качеств.	Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в группах; самостоятельное совершенствование зачетной комбинации на снарядах; выполнение соединения из 3-4 элементов по акробатике; лазанье по канату; серия ударных упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса; беседа на тему «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой»	Знать способы лазанья по канату и как предупреждать травмирования	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах	Физика, математика, ОБЖ		

38	Акробатика Лазанье. Развитие координации, силовых качеств	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; групповое выполнение серии ударных упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса; беседа о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах	Физика, математика, физическая ология		
39	Элементы единоборств Развитие двигательных качеств.	Самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах- шейпинг – комплекс упр. на гибкость- индивидуальная работа по карточкам; в парах- участие в подвижных играх с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Перетягивание, сидя на полу»;	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,	Мотивировать к соблюдению инструкции техники безопасности	Физика, математика, физическая ология		

		беседа об основных причинах травматизма.		действия товарищей		принятие и освоение социальной роли,				
40	Развитие гибкости, координационных способностей.  Элементы единоборств.	Самостоятельное проведение ритмической разминки; выполнение в подгруппах элементов фитнеса: упражнения с фитболами и комплекса тай бокса; ознакомление с элементами единоборств: приёмы борьбы за выгодное положение, закрепление в игре «Борьба за выгодное положение»; беседа об одежде и обуви единоборцев.	Знать различие подготовительных и подводящих упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	уметь показать приёмы борьбы за выгодное положение	Физика, математика,  ОБЖ		
41	Гимнастика Совершенствование зачетной комбинации на снарядах	Самостоятельное проведение ОРУ в парах, выполнение в подгруппах элементов фитнеса: упражнения с фитболами; совершенствование зачетной комбинации на снарядах; повторение приёмы борьбы за выгодное положение; беседа о влиянии физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления.	Знать различие подготовительных и подводящих упражнения	адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах	Физика, математика, физическая культура		

42	Совершенствование зачетной комбинации на снарядах.	Самостоятельное проведение ОРУ в парах, совершенствование зачетной комбинации на снарядах; самостоятельный разбор и выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); составление спортивного танца группы поддержки (девочки); подбор музыкального сопровождения; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; ознакомление с элементами единоборств в процессе подвижной игры: «Борьба за предмет» беседа об оказании первой помощи при травмах .	Знать, как проводить ОРУ в парах;  как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего;	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физика, музыка; математика, ОБЖ		
43	Атлетическая гимнастика  Развитие физических качеств.	Выполнение комплекса ОРУ без предмета; спецупражнений с элементами Тай бокса; выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); составление спортивного танца группы поддержки под музыку (девочки); выполнение упражнений по овладению приёмами страховки на снарядах; стрейчинг- работа в подгруппах :серия упражнений на растяжку; беседа на тему «Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры»		формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия	Физиология Физика, математика		

						поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей				
44	Совершенствование: учебных комбинаций на снарядах.	Выполнение комплекса ОРУ без предмета; спецупражнений с элементами Тай бокса; выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); составление спортивного танца группы поддержки под музыку (девочки); совершенствование: учебных комбинаций на снарядах в подгруппах; стрейчинг- работа в подгруппах :серия упражнений на растяжку; национальные игры с элементами единоборств; беседа на тему: «Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы».	Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика, история спорта		
45	Совершенствование: учебных комбинаций на	Выполнение комплекса ОРУ без предмета; спецупражнений с элементами шейпинга; выполнение	Знать как проводится судейство	формировать умение самостоятельно	устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной	Уметь оценивать выполнение	обж Физика, математ		

	<p>снарядах</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	<p>комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); составление спортивного танца группы поддержки под музыку (девочки); совершенствование: учебных комбинаций на снарядах в подгруппах; стрейчинг- работа в подгруппах :серия упражнений на растяжку; национальные игры с элементами единоборств «Вынеси из круга». ; беседа на тему: «Значение ЗОЖ».</p>	<p>соревнований по гимнастике</p>	<p>о выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей , ценностей</p>	<p>упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах</p>	<p>ика</p>		
46	<p>Зачёт : учебные комбинации на снарядах.</p> <p>Развитие гибкости, координационных способностей</p>	<p>Самостоятельное проведение ритмической разминки; индивидуальное выполнение учебных комбинаций на снарядах (перекладина, опорный прыжок) на оценку; беседа о приёмах самоконтроля.</p>	<p>Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю</p>	<p>формирование эстетических потребностей , ценностей</p>	<p>Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах</p>	<p>Физиология Физика, математика</p>		

47	Зачёт :учебные комбинации по акробатике и на снарядах.	Самостоятельное проведение разминки; индивидуальное выполнение учебных комбинаций по акробатике и на снарядах (брусья, бревно) на оценку;	Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах	Физиология Физика, математика		
48	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие подвижности в суставах, гибкости позвоночника	Групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте с набивным мячом; самостоятельная работа в парах «сильный - слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий; выполнение серии ударных упражнений для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника; беседа о приёмах определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	Знать как проходить гимнастическую полосу препятствий	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании и ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в	Уметь проходить гимнастическую полосу препятствий, выполнять серии ударных упражнений для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника	Гигиена Физика, математика		

						физическом совершенстве				
3 четверть - 30 часов (Лыжная подготовка - 18 час., Спортигры- 12час.)										
49	Лыжная подготовка Техника безопасности по лыжной подготовке	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий на лыжах; индивидуальная работа по подбору лыжного инвентаря; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах; беседа о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, действия при возникновении утомления	уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах попеременно ходами	Физика, математика ОБЖ		
50	Совершенствование изученных ходов	Фронтальное выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты переступанием, махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование изученных ходов на учебной лыжне; групповая игра «Вызов номеров». Вкатывание: м.– 3 км; д.– 2,5 км;  Выработка общей выносливости.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения попеременных ходов	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей;	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременно м двухшажным ходом	Физика, математика		

51	Совершенствование изученных ходов  ВкатываниеВыработка общей выносливости	Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование изученных ходов на учебной лыжне; ознакомление с правилами самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости; Вкатывание: м.– 2 км; д.– 1,5 км; беседа о двигательном режиме.	Знать технику выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу, попеременного двухшажного хода.	формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременно м двух шажным ходом	Физика, математика  ОБЖ		
52	Совершенствование техники п/п 2х шажного хода.  Выработка общей выносливости	Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование техники п/п 2х шажного хода. на учебной лыжне; Выработка общей выносливости, Вкатывание: М -3км; Д – 2 км; групповая игра «Смена лидеров»;  беседа о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	Знать технику выполнение строевых приёмов на лыжах; о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, моделировать передвижение на лыжах попеременно м двух шажным ходом	Физика, математика  ОБЖ		
53	Совершенствование техники п/п 2х шажного хода.  Выработка	Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование техники п/п 2х шажного хода. на учебной лыжне; Выработка общей выносливости,	Знать технику выполнение строевых приёмов на лыжах; о признаках различной степени	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	уметь проходить заданную дистанцию попеременно м двух	Физика, математика  ОБЖ		

	общей выносливости	Вкатывание: М -3км; Д – 2 км; групповая игра «Смена лидеров»;	утомления и что делать при их появлении.	самокоррекции	рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	е личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	шажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта			
54	Совершенствование техники лыжных ходов попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Выработка общей выносливости	Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; Отработка техники лыжных ходов на учебной лыжне: попеременный двухшажный ход, Одновременный 2-х шажный ход; корректировка техники выполнения изучаемых ходов; Выработка общей выносливости	Знать, как выполняется одновременный двух шажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь проходить заданную дистанцию попеременно и одновременно двух шажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта	Физика, математика		

55	Изучение техники попеременного четырёхшажного хода.	Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; изучение: повороты в движении; совместное изучение техники попеременного четырёхшажного хода на учебной лыжне. Игра «Гонка гандикапами»; изучение Выкат со склона. Прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) равномерно; беседа о режиме дня школьника.	Знать, как выполняется одновременный двух шажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь проходить заданную дистанцию попеременно и одновременно двух шажным ходом, владеть знаниями о режиме дня школьника.	Физика, математика, обж		
56	Выкат со склона. 5 км (М), 3км (Д) равномерно.	Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; изучение: повороты в движении; совместное изучение техники попеременного четырёхшажного хода на учебной лыжне. Игра «Гонка гандикапами»; изучение Выкат со склона. Прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) равномерно; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения	Знать, как выполняется выкат со склона; правила игры «Гонка гандикапами»;	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь применять изученные ходы и повороты в движении при прохождении дистанции	Физиология Физика, математика		

57	Совершенствование поворотов в движении, техники лыжных ходов.  Переход с одного хода на другой	Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; отработка техники лыжных ходов на учебной лыжне; изучение техники перехода с одного хода на другой; беседа о реакции организма на различные физические нагрузки.	знать как выполняется переход с одного хода на другой; о реакции организма на различные физические нагрузки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.	формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Физиология Физика, математика		
58- 59	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. оценка усвоения техники попеременного четырёхшажного хода;	Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; совершенствование техники лыжных ходов и переходов с попеременных ходов на одновременные при переменной тренировке: 2 км; индивидуальная сдача зачёта по усвоению техники П/П 4-х шажного хода; изучение техники выката со склона с преодолением контруклона; закрепление изученного в игре «Карельские гонки»;  беседа об особенностях построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;	знать как выполняется переход с одного хода на другой; технику попеременного четырёхшажного хода;	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	Владеть способами передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Физиология Физика, математика		
60	Коньковый ход. Спуски,	Выполнение строевых приёмов;	знать тактику прохождения	формировать умение	сохранять добро-	Формирование поло-	Моделировать способы	Физика, математ		

	подъёмы, торможения Развитие физических качеств.	Вкатывание; на учебной лыжне: изучение техники конькового хода; на склоне -совершенствование изученного: спуски, подъёмы, торможения.	дистанции; иметь представление о технике конькового хода	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	желательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	жительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	ика		
61 62	Выкат со склона с преодолением контруклона Зачётная дистанция Выработка скоростной выносливости	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; Выполнение строевых приёмов;  Вкатывание; Совершенствование выката со склона с преодолением контруклона; оценка усвоения;  прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) в соревновательном режиме; беседа на тему: «Основные формы занятий физической культурой»	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Физиология Физика, математика		
63	Ходьба лыжах в среднем	Коллективное выполнение специальных упражнений с	оценивать свои физические	уметь адекватно	формировать навыки работы	умение обобщать,	Уметь	Физиология		

	<p>темпе до 5 км.</p> <p>Выработка общей выносливости</p>	<p>лыжными палками; ходьба на лыжах в среднем темпе до 5 км с заданием: соотношение частоты дыхания с ритмом шагов; беседа на тему: «Врачебный контроль за занимающимися»</p>	<p>возможности при прохождении дистанции 4-5 км</p>	<p>понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами</p>	<p>анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>выполнять правильное Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p> <p>дыхание;</p>	<p>Физика, математика</p>		
64 65	<p>КУ: 3 км (М), 2 км (Д).</p> <p>Торможение «упором», «плугом».</p> <p>Преодоление бугров и впадин.</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; прохождение дистанции 3 км (М), 2 км (Д) в соревновательном режиме на результат; беседа о применении лыжных мазей; торможение «упором», «плугом»; преодоление бугров и впадин.</p>	<p>знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей</p>	<p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке</p>	<p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>	<p>Физика, химия тематика обж</p>		
66	<p>Прохождение дистанции 5 км</p> <p>Спуски и подъёмы общей выносливости</p>	<p>Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах: прохождение дистанции 5 км в произвольном темпе; произвольное катание с гор;</p>	<p>Знать технику выполнения спусков и подъёмов; технологию применения лыжных мазей</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий</p>	<p>умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные</p>	<p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей</p>	<p>Физиология, Психология, Физика, математ</p>		

		беседа о влиянии физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления.				знания в самостоятельных занятиях физической культурой	л/трассы	ик		
67	Волейбол Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.  Основные приемы игры.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; выполнение передачи мяча над собой; изучение передачи сверху в тройках с переменной мест; то-же через сетку; выполнение верхней передачи мяча двумя руками в прыжке через сетку с места и после разбега. Сочетание первой и второй передач.	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствием с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях	Физика, математика		
68	Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов	Коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с набивным мячом; групповое выполнение передачи мяча над собой; повторение передачи сверху в тройках с переменной мест; то-же	Знать технику выполнения изученных приёмов игры	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать	Литература, Физика, математика, Физиология		

		через сетку; совершенствование навыков подачи и приёма мяча после подачи. Учебная игра с заданием: играть в три касания, третье касание мяча (передача) выполнять в прыжке; беседа о влиянии занятий волейболом на здоровье		а.	открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	собственному здоровью и здоровью окружающих,	её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	гия,		
69	Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: коллективное выполнение ОРУ с набивным мячом; совершенствование передачи сверху в тройках с переменной мест;  изучение передачи мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнёру. Учебная игра с заданием: играть в три касания.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика,  Литература,		
70	Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов  Развитие координационных	Выполнение ОРУ с мячом; спецупражнений волейболиста; совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях; самостоятельно в подгруппах работать над  сочетанием приёмов; изучение приёма мяча, отскочившего от сетки; учебная игра с заданием: играть в три касания.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо-	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время	Физика, математика  Литература,		

	способностей			контроль	уважение.	ровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	игры			
71	Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов	Выполнение ОРУ с мячом; спецупражнений волейболиста; совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях; передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнёру;  коллективное изучение тактики второй передачи. Учебная игра с заданием.	Знать технику и тактику второй передачи и игры в три касания.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика		
72	Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов  Развитие	Выполнение ОРУ в движении; спецупражнений волейболиста; совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях: многократный приём мяча снизу двумя руками и прием мяча от сетки; совершенствование навыков нижней подачи и приёма после подачи в двусторонней игре.	Знать технику приема мяча от сетки	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в само-	Уметь демонстрировать нижнюю подачу и приём после подачи в двусторонней игре.	Физика, математика  Литература,		

	Скоростно-силовых способностей			сотрудничества	условиями коммуникации	стоятельных занятиях физической культурой				
73 74	Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов	Выполнение ОРУ в движении; беговых спецупражнений; совершенствование изученных приёмов в парах- многократный приём мяча снизу двумя руками;  совершенствование навыков нижней подачи и приёма после подачи; выполнение командных тактических действий: в нападении -через игрока передней линии, в защите- по системе «углом вперед». Двусторонняя игра с заданием: вместо нападающего удара выполнять передачу мяча в прыжке через сетку.	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед»	видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика		
75	Техника и тактика игры.  Развитие координационных способностей	Самостоятельное выполнение ОРУ в движении и беговых спецупражнений; выполнение командных тактических действий: в нападении -через игрока передней линии, в защите- по системе «углом вперед».  Учебная игра в три передачи	Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед» и игры в три передачи	видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика  Литература,		

76	Техника и тактика игры.  КУ: Нижняя подача на точность.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): самостоятельная спецразминка;  работа в парах – выполнение техники нижней подачи на точность.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи на точность.	контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия волейболом, осуществлять судейство игры	Физика, математика  психология		
77	Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов	Самостоятельное выполнение ОРУ в движении и беговых спецупражнений; совершенствование командных тактических действий: в нападении - через игрока передней линии, в защите - по системе «углом вперед»; выполнение передачи мяча стоя спиной к партнеру в двусторонней игре	Знать правила игры и судейство игры в волейбол	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика  Литература,		
78	Техника и тактика игры.  Сочетание приёмов	Самостоятельное выполнение ОРУ в движении и беговых спецупражнений; совершенствование командных тактических действий: в нападении и в защите в двусторонней игре с заданием: в нападении играть через игрока передней линии, в защите по	Знать тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед»	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в	Организовывать совместные занятия волейболом, осуществлять судейство	Физика, математика		

		системе «углом вперед».				само- стоятельных занятиях физической культурой	игры			
4 четверть 27 часов (С/игры – 13час. Л/атлетика – 11час. Футбол 3час.)										
79	Баскетбол  Технические и тактические действия в защите и нападении.	Самостоятельное выполнение ОРУ с мячом; в парах-спецразминки баскетболиста; работа по совершенствованию командных тактических действий: в нападении и в защите  Повторение различных введений и передач мяча. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. 2-сторонняя игра 4x4	Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика		
80	Технические и тактические действия в защите и нападении.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека в двухсторонней игре 4x4	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	уметь вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры	Физика, математика		

						физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве				
81	Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении.	Коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении по алгоритму; корректировка техники выполнения изученных элементов футбола (перемещение, остановка, поворот, ускорение, ведение мяча) при консультативной помощи учителя; самостоятельная работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение, ведение); учебная игра в Мини-футбол	Знать технику выполнения перемещение, остановка, поворот, ускорение, ведение мяча	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Физика, математика		
82	Технические и тактические действия в защите и нападении.	Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека; работа в парах: вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полутскока. 2.Изучение: Нападение быстрым прорывом.		уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь объяснять правила игры в Баскетбол  уметь выполнять игровые задания	Физика, математика		

		Двусторонняя игра. РДК: Прыжки в парах на максимальную высоту.								
83	Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека; работа в парах: вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полуотскока. 2.Изучение: Нападение быстрым прорывом.  Двусторонняя игра. РДК: Прыжки в парах на максимальную высоту.		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	уметь объяснять правила игры в Баскетбол  уметь выполнять игровые задания	Физика, математика		
84	Технические и тактические действия в защите и нападении.	Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека; работа по подгруппам - сочетание приёмов: ведение с обводкой препятствий - передача-обратная ловля мяча в движении-бросок одной рукой от головы в прыжке (мальчики), двумя руками от головы; (девочки); работа в парах: вырывание и выбивание мяча при		уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель,	слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответственности	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол;  уметь применять жесты судьи	Физика, математика		

		ведении; ловля мяча с полутскока; совершенствование приёмов в двусторонней игре.				ности				
85	Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование изученных технических и тактических действий в защите и нападении; изучение тактики при нападении быстрым прорывом; штрафной бросок;  совершенствование приёмов в двусторонней игре 4х4; выполнение прыжков на максимальную высоту.		искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	уметь самостоятельно осуществлять судейство игры в баскетбол;  уметь применять жесты судьи	Физика, математика		
86	Баскетбол  Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование изученных технических и тактических действий в защите и нападении: нападение быстрым прорывом; вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полутскока; штрафной бросок;  совершенствование приёмов в двусторонней игре; выполнение прыжков на максимальную высоту.		выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать ;ловлю мяча с полутскока; штрафной бросок;	Физика, математика		
87	Баскетбол	Самостоятельное выполнение разминки баскетболиста;	Знать различия между ОРУ и	уметь сохранять	эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов	Уметь выполнять	Физика, математ		

	Технические и тактические действия в защите и нападении. <b>КУ:</b> Штрафной бросок с линии	подготовительных упражнений к выполнению штрафного броска; выполнение штрафного броска на технику; (результат); повторение бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке; совершенствование изученных технических и тактических действий в защите и нападении	разминкой по видам спорта	заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	способствовать продуктивной кооперации	учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	специальную разминку баскетболиста, штрафной бросок	и		
88	Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении.	Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении: нападение быстрым прорывом; вырывание и выбивание мяча при ведении; броски по кольцу после ведения, броски по кольцу в прыжке; изучение тактики персональной защиты; совершенствование приёмов в двусторонней игре	Знать и описывать технику по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча при ведении	Физика, математика, психология		
89	<b>КУ:</b> Броски по кольцу после ведения.	Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и	Знать: технические и тактические действия в защите	представлять конкретное содержание и	уметь слушать и слышать друг друга и	Формирование положительного	Демонстрировать технику бросков по	Физика, математ		

	Броски по кольцу в прыжке Развитие скоростно-силовых качеств	тактических действий в защите и нападении: нападение быстрым прорывом и персональная защита; выполнение техники бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке на результат; совершенствование приёмов в двусторонней игре	и нападении, правила судейства	излагать его в устной и письменной форме	учителя, владеть культурой речи, прок собеседнику внимание, интерес и уважение являть к	отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний,	кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке;	ика		
90	<b>Л/ атлетика</b> Тестирование: Бег на 30 м. Прыжки в длину с/м. Бег на средние дистанции	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений и прыжковых; выполнение в парах: <b>КУ:</b> бег 30 м (на результат); индивидуальное выполнение <b>КУ:</b> Прыжки в длину с/м. (на результат); групповое выполнение бега на 1000 м; комментирование выставленных оценок; выполнение забегов с низкого старта с преследованием; командная игра мини-футбол	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м;	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Физика, математика		
91	<b>Л/ атлетика</b> Низкий старт. Тестирование: <b>КУ:</b> бег на	Выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений; групповое выполнение <b>КУ:</b> бег на 1000 м (на результат); комментирование выставленных оценок;	Знать тактику бега на средние дистанции	уметь адекватно понимать оценку взрослого и	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью,	Физика, математика		

	1000 м. Спортивная ходьба	выполнение забегов с низкого старта с преследованием; самостоятельное выполнение спортивной ходьбы 1-2 км (в свободном режиме); командная игра мини-футбол		сверстников	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	демонстрировать финальное усилие			
92	<b>Л/ атлетика</b> Техника метания м/мяча 150 г с разбега. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных упражнений метателя; совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность в парах «сильный — слабый»; <b>КУ:</b> Техника метание м/мяча; групповой бег 2000 м: командная игра мини-футбол	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега; спортивной ходьбы	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь демонстрировать финальное усилие,	Физика, математика		
93	<b>Л/ атлетика</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму выполнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; совершенствование техники выполнения прыжка в	Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега, способом «перешагивание»	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Физика, математика		

		<p>высоту с 5-7 шагов разбега_способом «перешагивание» в подгруппах;</p> <p>кросс по пересеч. местности 3км в свободном режиме</p>			поставленными задачами.	применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;				
94	<p><b>Л/ атлетика</b></p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Спецупражнения прыгуна. КУ: Техника прыжка в высоту с разбега</p>	<p>Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега_способом «перешагивание» на технику</p> <p>Кросс по пересечённой местности 3км- работа над сочетанием ритма шагов и дыхания.</p>	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно	уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия,	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	Физика, математика	Литеринформ	
95	<p><b>Л/ атлетика</b></p> <p>Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка-техника и тактика бега</p>	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; совершенствование техники и тактики бега- работа над сочетанием ритма шагов и дыхания, выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта	Знать особенности бега по пересечённой местности	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	география		

						совершенстве				
96	<b>Л/ атлетика</b> Спецупражнения прыгуна. КУ: Прыжок в высоту с разбега.  Кроссовая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега._способом «перешагивание» на результат; выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта	Включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК	искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый контроль.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуально и групповой работы,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега._способом «перешагивание»	Физика, математика география		
97	<b>Л/ атлетика</b> КУ: Прыжок в высоту с разбега.  Кроссовая подготовка	Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега._способом «перешагивание» на результат; выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта	Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега на результат	Физика, математика география		
98	<b>Л/ атлетика</b>  Развитие общей выносливости	Самостоятельная разминка.  Кросс по пересечённой местности - 1км с элементами спортивного ориентирования.	Знать и описывать тактику выполнения	формировать способность к преодолению препятствий и само-	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	Развитие умения максимально проявлять свои	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки,	География		

	и ориентированы в пространстве.		бега по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования	коррекции.	уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение	физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	контролировать её по ЧСС			
99 100	<b>Л/ атлетика</b> Бег на средние дистанции. <b>КУ:</b> Бег 100м, 2000м. Футбол.	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; в парах выполнение <b>КУ:</b> Бег 100м, в подгруппах выполнение КУ: 2000м; совершенствование технических приёмов игры в футбол - ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с поворотами.	Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции	формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствием с требованиями	брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС	Физика, математика информатика		
101 102	<b>Л/ атлетика</b> Тестирование физических	Самостоятельная разминка; самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений; сдача контрольных нормативов	Знать цель проведения Президентских состязаний;	формировать умение адекватно понимать оценку	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную	развитие навыков сотрудничества, умения находить	уметь демонстрировать контрольные упражнения	Физика, математика		

	качеств Сдача контрольных нормативов	Президентских состязаний: Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание-выпрямление рук в упоре лежа (девочки), челночный бег 3х10м на результат. 60 м на результат. 1000м на результат		взрослого и сверстников.	помощь товарищу при выполнении физических упражнений	компромиссы при принятии общих решений;	Президентских состязаний;			
103	Футбол. Ведение мяча	ТБ по футболу. Перемещение. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Правила футбола.	Уметь выполнять технику футбола	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	проявлять интерес к новому учебному материалу	Уметь выполнять технику футбола	Информатика, литература		
104	Футбол. Остановка катящегося мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Удар по мячу серединой подъема. Тактика нападения.	Уметь выполнять технику футбола	ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности,	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Уметь выполнять технику футбола	Физика, математика		
105	Футбол. Удары по мячу	Удар внутренней частью подъема. Основная стойка вратаря. Остановка летящего мяча серединой подъема. Тактика защиты.	Уметь выполнять технику футбола	формулировать и удерживать учебную задачу..	Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять интерес к новому учебному материалу	Уметь выполнять технику футбола	Физика, литература		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>І четверть</b>								
<b>Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег .</b>								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	2 нед сент		Повторение техникинизкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражне-ния. ОРУ. Эстафе-ты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		
4.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).		
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
5.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	4 нед сент		Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.		
<b>Бег на средние дистанции (2 часа)</b>								
6.	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	4 нед сент		Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Тестирование – бег (1000м).		
7	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	4 нед сент		Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
<b>Баскетбол</b>								
8	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и	5 нед сент		Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	бросков.			баскетбол.	нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	правила безопасности.	последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
9	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища	5 нед сент		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
10	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1 нед окт		Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Сочетание приемов передвижений и остано-вок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	оценивать уровень усвоения тактических приемов. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию,	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с
11	Позиционное нападение со	2 нед окт		Разучить систему позиционного	Сочетание приемов передвижений и	Уметь выполнять	имеющие однозначного решения; сравнивать информацию,	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	сменой мест. Штрафной бросок.			нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
12	Оценки техники и штрафного броска. Учебная игра.	2 нед окт		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнера; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	
13	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	2 нед окт		Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2)	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					. Учебная игра	и соревновательной деятельности		
14	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	3 нед окт		Совершенствоваться сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в различных формах игровой и соревновательной деятельности		
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>								
15	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	3 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность;	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	Метапредметные УУД	Личностные
					уроках.			
16	Оценкетеχνик и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передач и мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать
17	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	4 нед окт		Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.		Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	<b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать	положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	5 нед окт		Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					координационных способностей		<p>выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.</p>	
<b>II четверть</b>								
<b>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.</b>								
19	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	2 нед нояб		Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				движении, техни-ку выполнения подъема переворотом.Подтягивания в висе.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	строевые приёмы.	учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность:	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
20	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине.Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
21	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	3 нед нояб		Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий;знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							<p>двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах</p>	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						совершенствования техники.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).								
22	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	4 нед нояб		Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого,	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои
23	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	4 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого,	Оценивать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
24	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	4 нед нояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).ОРУ с гимнастическими палками.Развитие скоростно-силовых способностей.		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	находить ошибки, устанавливать их причины. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий.	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
25	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	5 нед нояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	
26	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1 нед дек		Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
<b>Акробатика (6 часов)</b>								
27	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	2 нед дек		Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений.	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их
28	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	2 нед дек		Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений		
29	Техника	3 нед		Совершенствовать	Длинный кувырок с	Формирова-ние	анализировать эмоциональные	взаимоотношения с их

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	дек		комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма;	учетом. Выразить положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
30	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.		
<b>Баскетбол (3 часа)</b>								
31	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
32	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	4). Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. <b>Познавательные:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. <b>Коммуникативные:</b> строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.

### III Четверть

#### Знания о физической культуре

33	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в	2 нед янв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыж-ной подготовке. Физическая культура	Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие	Изучают историю лыж-ного спорта. Основные направления и формы	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений
----	--	-----------	--	--	--	---	--	--

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.			как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.	физических качеств.	организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Лыжная подготовка. Волей бол. Баскетбол.</b>								
34	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	2 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать
35	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	4 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая пода-	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					ча, прием мяча, отраженного сеткой.	повышение функциональных возможностей организма	состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;	положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;
36	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1 нед февр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
37	Техника спуска подъема в гору.	2 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	
38	Волейбол. Нижняя прямая	2 нед февр		Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	Овладение умениями организовать	подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подача. Игра в нападение через 3-ю зону.			зону.Нападающий удар при встречных передачах. Игра.	двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	предлагать собственные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
39	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	3 нед февр		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	<b>Для спортивных игр.</b>  <b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	<b>Для спортивных игр</b>  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
40	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с	Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				преодолением препятствий		х на разви-тие основных физических качеств	выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека
41	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	3 нед февр		Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия	Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого	
42	Биатлон.	4 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.		
43	Прохождение	4 нед		Применение техники	Техника	Описывают		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	дистанции 5 км.	февр		изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	
44	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).	4 нед февр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	<b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты;	
45	Техника конькового хода.	5 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
46	Совершенствование техники конькового хода по дистанции	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
47	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 x 3).	1 нед март		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 x 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
48	Техника конькового хода при подъеме в гору.	2 нед март		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
49	Оценка техники конькового хода. Принять задолженность и по дистанциям.	2 нед март		Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.		безопасности Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности;	<p><b>Регулятивные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p><b>Познавательные:</b> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов</p>
50	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	2 нед март	Совершенство-ватьсочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			
51	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	3 нед март	Совершенство-ватьсочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Учебная игра. Правила баскетбола.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением			

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						ис-пользовать их игровой деятельности	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
52	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	3 нед март		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности	<p><b>Коммуникативные:</b> определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								человечества; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
<b>IV четверть</b>								
<b>Знания о физической культуре</b>								
53	Современные Олимпийские игры.	3 нед март		Современные Олимпийские игры. Олимпийское	Современные Олимпийские игры. Олимпийское	Формирование представлений о значении	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать 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
	Олимпийское движение в России.			движение в России. Олимпийские чемпионы России.	движение в России.	физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Волейбол .</b>								
54	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды;
55	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	5 нед март		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.		Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						игровой деятельности	(неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
56	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1 нед апр		Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
57	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1 нед апр		Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	
58	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание	1 нед апр		Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	туловища.					из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности	результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра.	
59	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	2 нед апр		Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
60	Соревнования по волейболу.	2 нед апр		Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности		
<b>Баскетбол (4 часа)</b>								
61	Баскетбол. Учебная игра.	3 нед апр		Сочетание приемов передач, ведения и	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки	Проявлять интерес к спортивным

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.			бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность:	достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
62	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.	3 нед апр		Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя.		Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. <b>Познавательные:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. <b>Коммуникативные:</b> строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
63	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	4 нед апр		Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – подтягивание.		Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательно		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа).</b>						й деятельности		
64	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	4 нед апр		Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Бег (2000 м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
65	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.	4 нед апр		Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимой освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий;	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,
66	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».	1 нед май		Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».	Бег (2000 м- м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.		самостоятельность,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5 часов).								
67	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2 нед май		Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
68	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	3 нед май		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	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)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	<p><b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b></p> <p>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.</p> <p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
1.5		Д	

*Примечание.*  
учебного  
приводится в  
спортивный зал.  
количество  
объектов  
технического  
указано с учётом  
наполняемости

Количество  
оборудования  
расчёте на один  
Конкретное  
средств и  
материально-  
оснащения  
средней  
класса (26—30

учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать 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 футбол, 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 подготовки.

### **Список литературы:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.
2. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Горочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.
3. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/. Под ред. В.И. Лях– Просвещение, 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.